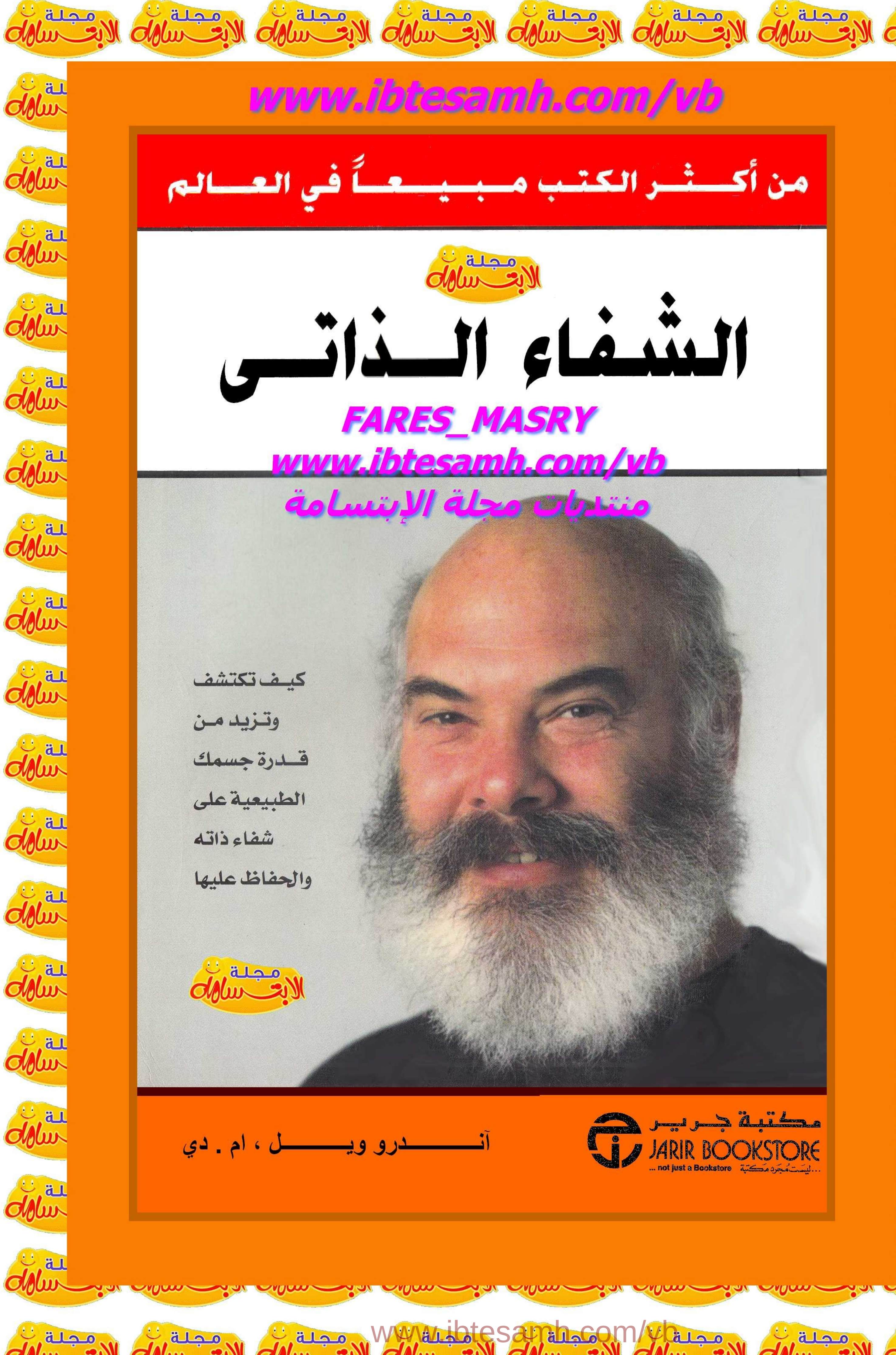


www.ibtesamh.com/vb
من أكثر الكتب مبيعاً في العالم
مجلة الابتسامة
الشفاء الذاتى
FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
كيف تكتشف
وتزيد من
قدرة جسمك
الطبيعية على
شفاء ذاته
والحفاظ عليها
مجلة الابتسامة
آندرو ويل ، ام . دي
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر مارس 2016 **
WWW.IBTESAMH.COM

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



الشفاء الذاتي


بسم الله الرحمن الرحيم



من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

الشفاء الذاتي

كيف تكتشف وتزيد من قدرة جسمك الطبيعية

على شفاء ذاته والحفاظ عليها

اندرو ويل، إم. دي



المركز الرئيسي:

ص.ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٧
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
الخبر		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام		
الشارع الأول	تليفون	٨٣٢٧٤٤١
الاحساء		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧
مكة المكرمة		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٤٦٠٥١٧

موقعنا على الإنترنت

www. JarirBookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الثالثة

٢٠٠١

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

SPONTANEOUS HELING

How to Discover and Enhance Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself

ANDREW WEIL, M.D.





إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتباً تُقرأ .

إن أصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة إلى مناهج عمل مثيرة وممتعة ، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العملية التي أصبحت أكثر الكتب مبيعاً في العالم حتى الآن .

ويسعد مكتبة جرير أن تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة ، لعملائها المتميزين .

إنها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبدالكريم العقيل

محتويات الفهرس

الباب الثالث : إذا أصبت بالمرض

مقدمـــــــة

هناك رجل كان الورم السرطاني منتشراً في رئتيه وقد مكث في بيته في انتظار الموت، بعد أن أخبره الأطباء أن الطب لن يستطيع أن يقدم له أي شيء. وبعد ستة أشهر نراه وقد رجع لزيارة طبيبه وقد شفى من الورم السرطاني. وهناك شابة تعاني من مرض السكر والشره في التدخين ترقد فاقدة الوعي في وحدة رعاية مرضى الشريان التاجي إثر إصابتها بأزمة قلبية حادة. وكان طبيبها قلقاً من التدهور السريع لوظائف القلب ووقوفه عاجزاً عن مساعدتها. إلا أنها أفاقت في الصباح التالي وبدأت تتكلم وكانت هذه دلالة واضحة على أنها كانت في طريقها للشفاء. أحد جراحي الأعصاب قام بإخبار والدين حزينين أن ابنهما الذي يرقد في غيبوبة إثر حادث دراجة، بخارية ولحقت به إصابة بالغة بالرأس لن يسترد وعيه ثانية، أما الآن فهذا الابن بصحة وعافية.

معظم الأطباء الذين أعرفهم لديهم قصة أو اثنتان من هذا النوع، قصص عن الشفاء الذاتي. ويمكنك أن تميط اللثام عن المزيد والمزيد من هذه القصص إذا سعيت وراء ذلك، إلا أن القليل من الباحثين في مجال الطب يفعل ذلك . فبالنسبة لمعظم الأطباء، ليست هذه القصص إلا مجرد قصص، لا تؤخذ بمحمل الجد ولا تدرس ولا ينظر إليها باعتبارها مصادر للمعلومات عن قدرة الجسم على إصلاح نفسه .

في نفس الوقت، أضحى الطب الحديث مكلفاً لدرجـــة ترهــق معـــها اقتصاد كثير من البلدان النامية وتجعله بعيداً عن متناول الكثير من سكان العالم. ويجادل السياسيون في العديد من بلدان العالم حول كيفية توفـــير الأموال للرعاية الصحية غير مدركين أن نقاشاً فلسفياً كان دائراً حـــول الرعاية الصحية الطبيعية عبر التاريخ. ويعتقد الأطباء أن الصحة تتطلب تدخلاً خارجياً يختلف من نوع لآخر بينما يظل أنصـــار علـــم الصحـــة الطبيعية على إيمانهم أن الصحة ما هي إلا نتاج للعيش في انسجام مـــع نواميس الطبيعة.

وفى بلاد الإغريق، كتب الكاتب والفيلسوف الطبي "رينيـــه دوبـــو". الصحة هي النظام الطبيعي للأشياء وهي صفة إيجابية كان يوصف بـــها الرجال إن هم أداروا حياتهم بشكل يتسم بالحكمة. وكانت أهـــم وظـــائف الطب بالنسبة لهم اكتشاف وتعليم القوانين الطبيعية التي تضمن للإنســـان عقلاً سليماً في جسم سليم. في حين أن الدور الرئيسي للطبيب البشـــرى يتمثل في علاج الأمراض واستعادة الصحة عن طريق تصحيح العيـــوب التي سببتها الولادة أو الحياة".

في الغرب، تمثل أعظم اهتمام للطب المعتمد على العلم في التعـــرف على العوامل الخارجية للمرض وتطوير الأسلحة ضدهـــا؛ فلقـــد كـــان اكتشاف المضادات الحيوية إنجازاً بارزاً في منتصف هذا القرن صاحبـــه انتصارات عظيمة على الأمراض المعدية التي تسببها البكتيريا. وقد كان هذا الإنجاز عاملاً أساسياً في الأخذ بشغاف القلوب وسحر الألباب حيـــث تم إقناع الناس أن التدخل الطبي المشفوع بمنتجات التكنولوجيا يســـتحق أن يبذل في سبيله الغالي والنفيس.

أما في الشرق وبخاصة في الصين، كان للطب وجهة اهتمام مخالفة تماماً. فقد بحث الطب هناك في طرق زيادة مقاومة الجسم الداخلية للمرض. حتى وفي أثناء بحثهم ، اكتشف الأطباء الصينيون العديد من المواد الطبيعية التي يكون لها آثار مقوية للجسم وبالرغم من أن الطريقة الغربية في العلاج قد قدمت لنا منافع جليلة لعدد من السنوات، فإن بعضها الذي امتد لفترة طويلة قد لا يكون بنفس قوة وتأثير الطريقة الشرقية في العلاج.

وتتسم الأسلحة بالخطورة فقد تأتي بعكس النتائج المرجوة فتسبب الأذى والضرر لمن يستعملها كما أنها قد تثير عدوانية وشراسة أكبر من جانب العدو. في الواقع ، بدأ المتخصصون في الأمراض المعدية في جميع أنحاء العالم يعلنون ضعفهم وقلة حيلتهم لعدم القدرة على علاج الأوبئة الناشئة بسبب الكائنات الحية الدقيقة التي تقاوم المضادات الحيوية. وقد تسلمت اليوم لتوي نسخة من "أخبار الأبحاث الطبية لأطباء ولاية أريزونا" وهي طبعة قام بنشرها المركز الطبي الجامعي الذي أقوم بالتدريس فيه وتضم مقالة بعنوان "مقاومة العوالم الطبيعية المضادة للجراثيم : أهذا هو الطاعون الجديد ؟"، وإليك جزءاً من المقالة:

بينما كان ينظر إلى العوامل المضادة للجراثيم باعتبارها " العقاقير السحرية " للقرن العشرين ، فإن الأطباء الإكلينيكيين والباحثين على وعي تام الآن بأن مقاومة الجراثيم للعقاقير أضحت مشكلة إكلينيكية كبرى. وقد تم تقديم مجموعة مختلفة من الحلول لذلك. فالصناعة الدوائية تحاول أن تطور عوامل جديدة أقل عرضة لتأثير آليات المقاومة الحالية. وللأسف فإن الكائنات الحية الدقيقة يبدو أنها بدأت تطور آليات

مقاومة جديدة وبسرعة .. ويعتبر الالتزام الصارم بإجراءات التحكم في العدوى في أماكن تواجد المرضى (مثل المستشفيات ودور الرعاية الصحية) أمراً لا غنى عنه. إن العاملين في مجال الرعاية الصحية عليهم أن يستوعبوا أن المقاومة المضادة للجراثيم مشكلة تزداد بشكل سريع في كل ميادينها العملية والتي يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بالمرضى.

إن عبارة "يمكن أن تؤدي للإضرار بالمريض" عبارة لا تدل على الحقيقة فهي تعني أن المرضى سيموتون بالعدوى التي كان يمكن للأطباء علاجها في الماضي باستخدام المضادات الحيوية. في الواقع، بدأت المضادات الحيوية تفقد تأثيرها بسرعة، كما شرع بعض المتخصصين في الأمراض المعدية في التفكير فيما يجب عمله عندما تأتى اللحظة التي لن نستطيع فيها الاعتماد على المضادات الحيوية ثانية. وقد نضطر إلى الرجوع إلى الوسائل التي كانت تستخدم في المستشفيات في العشرينات والثلاثينات قبل ظهور المضادات الحيوية وهي الحجر الصحي الصارم والتطهير أو إبادة الجراثيم والتصريف الجرمي، وما إلى ذلك من وسائل. ويالها من عودة تلك التي سيؤول إليها الطب التكنولوجي!

في الوقت نفسه، لم تتطور المقاومة إلى مستوى المقويات الخاصة بالطب الصيني لأنها لا تعمل ضد الجراثيم (وبالتالي لا تؤثر على نموها وارتقائها) بل تعمل مع أنظمة الجسم الدفاعية وتعين المرضى على مقاومة كافة أنواع العدوى وليست مجرد تلك التي تسببها البكتيريا. فالمضادات الحيوية ليس لها تأثير إلا ضد البكتيريا؛ لذا فإنها عديمة

الفائدة بالنسبة للأمراض التي تسببها الفيروسات. ويبـــدو عجـــز الطـــب الغربي أمام أنواع العدوى الفيروسية واضحاً جلياً والعـــلاج بالأعشـــاب لمن يصابون بمرض الإيدز أمر مبشر بالخير، فهذا العلاج غـــير ســـام قياساً إلى العقاقير الغربية المضادة للفيروسات المستخدمة حالياً، كما أنـــه قد يمكن الكثير من الذين يصابون بعدوى الإيدز أن يعيشوا حياة طويلـــة نسبياً وخالية من أعراض المرض، بالرغم من أن الفيروس مازال فـــي أجسامهم.

إن المفهوم الشرقي لتقوية الدفاعات الداخليـــة للجســـم، يفـــترض أن الجسم لديه قدرة طبيعية على مقاومة عوامل المرض والتعامل معها . لو كان هذا الفرض أكثر وضوحاً في الطب الغربي، لما كان الغـــرب الآن يعانى من أزمة اقتصادية في الرعاية الصحية، لأن الوسائل التي تفيد من قدرات الجسم الطبيعية على الاستشفاء أرخص بكثير من تدخلات الطـــب التكنولوجي المكثفة كما أنها أكثر أماناً وفاعلية بمرور الوقت .

ويهتم أتباع "آسكليب" أكثر بالمعالجـــة بينمـــا يـــهتم أتبـــاع هاجيـــا بالاستشفاء وإذا كان العلاج ينبع من الخارج ، فإن الاستشفاء يصدر مـــن الداخل. وتعني كلمة "الاستشفاء" "طلب الصحـــة" أي اســـتعادة التكـــامل والتوازن. وقد كنت منذ فترة طويلة مهتماً بالقصص التي تـــدور حـــول الاستشفاء وافترض ذلك فيك أيضاً ــ عزيزي القارئ ــ لعلك عرفـــت شخصاً ما مر بتجربة خمود تلقائي للسرطان عنده حيـــث اختفـــى هـــذا المرض الخبيث واسع الانتشار بدرجة أدهشت الأطباء المكلفين بعـــلاج هذه الحالة، وربما كان اختفاؤه مؤقتاً وربما كان دائماً. فما الذي حـــدث؟ أو لعلك تعرف أحداً قد عولج بالصلاة أو بالحماسة الدينية.

لقد أسميت هذا الكتاب "الشفاء الذاتي" لأنني أريد أن استرعي الانتباه إلى عملية الشفاء ذات الطبيعة الفطرية والحقيقية. وحتى مع النتائج المبهرة لتطبيق وسائل العلاج، فإن تلك النتائج تمثل عملية تنشيط لآليات الشفاء الداخلية التي قد تعمل في ظل ظروف أخرى دون أي مثير خارجي. إن الموضوع الرئيسي لهذا الكتاب بسيط للغاية وهو أن الجسم قادر على أن يشفي نفسه، وهو قادر على ذلك لأن لديه جهازاً للشفاء. فإذا كنت في حالة صحية جيدة، فإنك سوف ترغب في أن تعرف عن هذا الجهاز لأنه يجعلك في حالة صحية جيدة ولأنك قادر على تقوية تلك الحالة. أما إن كنت أنت أو أناس من تحبهم من المرضى، فإنك سوف ترغب في أن تعرف عن هذا الجهاز لأنه أفضل أمل للشفاء.

يقوم الجزء الأول من الكتاب على واقع أن الجهاز الشفائي موجود، ويسوق الأدلة على عمله بما في ذلك تفاعلاته مع العقل. وفي كل مستوى من مستويات التنظيم البيولوجي ابتداء من الحامض النووي فصاعداً، نجد أن آليات التشخيص الذاتي، والإصلاح الذاتي والتجديد موجودة بداخلنا، على استعداد دائم لأن تنشط عندما تدعو الحاجة إلى ذلك.

إن الطب الذي يفيد من تلك الآليات الفطرية في الشفاء يعد أكثر فاعلية وتأثيراً من الذي لا يقوم إلا بمجرد منع الأعراض من الظهور ويضم هذا القسم من الكتاب قصصاً عن أناس أعرفهم والذين شفوا من المرض، بالرغم من تنبوءات الأطباء الذين لم يروا أي احتمال للشفاء وأصروا أن التحسن لن يحدث إلا ببذل الجهد العظيم من الجانب العلاجي. وكما أنى أفدتكم علماً بأني مهتم بحالات من هذا النوع، فقد

وجد الكثير والكثير من تلك الحالات وأعتقد أن أي شخص ينظر حولـــه سيجد غيرها.

إن الشفاء الذاتي حالة عامة وليست حادثـــة نـــادرة الحـــدوث، وقـــد يتملكنا العجب من قصص الخمود التلقائي للسرطان فـــي حيـــن أننـــا لا ننتبه إلا قليلاً لأنشطة الجهاز الشفائي أكثر شيوعاً وانتشاراً مثـــل التئـــام الجروح. في الحقيقة، إن أنشطة الجهاز الشفائي العادية اليومية هي التـــي تعتبر أكثر الأشياء خارقة للعادة.

أما الجزء الثاني من الكتاب فيخبرك كيف تصل بجهازك الشفائي إلى أن يكون أكثر فاعلية. وستجد هنا معلومات خاصة عن أســـاليب حيـــاة معدلة من أجل زيادة قدراتك الشفائية وتضم تلك المعلومات حقائق عـــن الطعام والمواد السامة البيئية والتدريبـــات وتقليـــل الضغـــط العصبـــي والفيتامينات والمواد الإضافية والأعشاب المقوية التي قد تساعدك علـــى الحفاظ على صحتك. وسوف أقترح أيضاً برنامجاً مكونـــاً مـــن ثمانيـــة أسابيع لتغير أسلوب حياتك تدريجياً بطريقة تزيــــد مـــن قـــوة شـــفائك الطبيعية.

يقدم الجزء الثالث النصائح الخاصة بالتحكم في المرض كمـــا يقـــوم بتحليل نقاط الضعف والقوة في وسائل العلاج التقليدية والبديلـــة ويحـــدد عدداً من الاستراتيجيات التي استخدمها بعض المرضى بنجاح. واقـــترح هنا استخدام بعض الوسائل الطبيعية لمواجهـــة الأنـــواع الشـــائعة مـــن المرض وتضم أيضاً فصلاً بعنوان "السرطان باعتباره حالـــة خاصـــة" ذلك لأن هذا المرض يمثل تحدياً فريداً مـــن نوعـــه بالنســـبة، للجـــهاز الشفائي كما أن تحديد العلاجات له يتطلب تحليلاً دقيقاً لحالة كل فرد. أما

الخاتمة "وصايا دوائية للمجتمع"، فإنها وضعت في الاعتبار مـــــا علينـــا القيام به لتغيير المفاهيم الطبية السائدة لتتماشــــى مــــع فلســـفة "هاجيـــا". (اعتماد الجسم ذاته في الشفاء).

حتى الآن لم يقم إلا نفر قليل من الأطباء والعلماء بالبحث عن أمثلـــة للشفاء؛ لذا فليس بالمستغرب أن تبدو ظـــاهرة الشـــفاء الذاتـــي ظـــاهرة مستهجنة وغامضة كما يظهر مفهوم الشـــفاء الداخلـــي كمفـــهوم شـــاذ وغريب. وأؤكد قائلاً أننا كلما اقتربنا من المفهوم فإننا سوف نمر بتجربة الشفاء في حياتنا وستقل الأسباب التي تدعونا للجوء إلى التدخل الطبـــي دونما ضرورة والذي قد يكون مدمراً في بعض الأحيـــان للكثـــير مـــن المال. إن الطب ذو التوجه الشفائي سيعود علينا بالنفع أكثر بكثـــير مـــن النظام الراهن حيث إنه سيكون أكثر أماناً وفاعلية وأقل تكلفة. لقد كتبـــت هذا الكتاب في محاولة لأن يخرج هذا النظام إلى حيز الوجود.

البــاب الأول

جهــاز الشفـــاء

١

الاستهلال في غابة الأمطار

دعني أصحبك إلى مكان بعيد قمت بزيارته في عصر أحد الأيام شديدة الحرارة عام ١٩٧٢، وهو الضفة الرملية لنهر عريض، والنهر نفسه رافد يصب في نهر " ريو كاكويتا " غرب شمال " الأمازون " بالقرب من الحدود المشتركة بين كل من كولومبيا والإكوادور؛ حيث ضللت الطريق . كنت وقتها أبحث عن أحد المعالجين بالسحر ويُدعى "بيدرو"، وكان يعيش في كوخ بعيد داخل إحدى الغابات الضخمة الكثيفة، غير أن الطريق المفترض أن يقودني إليه أوصلني إلى نهر لا يمكن عبوره، دون أدنى دليل يرشدني لأواصل سيري، وكان الوقت متأخرا في ذلك الحين .

وقد قمت بترك سيارتي" اللاندروفر" عند نهاية أحد أطراف الطرق غير الممهدة قبل ذلك بيومين وبعد سفر طويل وشاق ، أخذت قارباً آلياً إلى إحدى المستعمرات الصغيرة حيث قضيت فيها ليلة متعبة . وفي اليوم التالي، قابلت بعض الهنود الذين اصطحبوني في أحد الزوارق إلى بداية أحد الطرق، وذكروا لي أنه سوف يوصلني في النهاية إلى منطقة

خالية من الأشجار في الغابة، حيث يعيش " بيـــدرو "، وقـــالوا لـــي : إن الطريق سيستغرق " مسيرة نصف يوم" وقد تكون مسيرة نصـــف اليـــوم بالنسبة للهندي أطول بكثير بالنسبة لي. كنت أحمل حقيبة على ظـــــهري تحوي الضروريات التي تلزمني، ولم يكن فيها سوى القليل من الطعـــام، لأنني كنت أتوقع أن أمكث في استضافة هذا الرجل، وبعد عدة ســـــاعاتٍ من سيرىَ في الغابة، تشعب الطريق أمامي، ولم يكن أحد قد حكى لـــــي من قبل عن أمر هذا التشعب، وبإحساسي الفطري الداخلي، قررت أن

أتجه إلى اليمين . وبعد ساعة من الزمن، وصلت إلى منطقة خاليـــــة ينتشر فيها العديد من الأكواخ، ووجدت خمسة رجال من "الكوفان" كـــانوا يقومون برسم وتلوين وجوه بعضهم البعض.

كنت أشعر بالحر الشديد، وتملكني العطش، فسألتهم بالأســـبانية عـــن الماء، إلا أنهم تجاهلوا وجودي. وسألتهم مرة أخرى، قالوا : إنـــه ليـــس لديهم آي ماء، وصرخت في دهشة : "ألا يوجد ماء ؟! كيـــــف ذلـــك؟"، هزوا أكتافهم دون مبالاة بي، وواصلوا عملية نقش وتزييـــن وجوهـــهم. وسألتهم عن المعالج المعجزة . رد أحدهم : "ليس هنا ". وســـألت : إذا، كيف أستطيع أن أعثر عليه ؟ " وكان هناك ما يدل على وجـــود طريـــق وراء هذه الأكواخ. وسألت أحد هؤلاء الهنود "هل المسافة بعيدة؟" وكـــان الرد مرة أخرى بهزّ الأكتاف.

كانت تجربة جديدة عليَّ. في المناطق النائيـــة " لكولومبيـــا " حيـــث وجدت هنوداً كراماً يرحبون بالضيف. في حيـــن يتســـم ســـكان المـــدن الحدودية الوعرة بالفظاظة. وترويع الناس ويعرف عنهم أنهم هجين، من

أبوين أحدهما أوروبي والآخر أمريكي، ويجرون وراء الثروات، وبمجرد أن أتخطاهم وأصل إلى أراضي الهنود الأصليين كنت أشعر دائما بالأمان، واثقاً من اهتمامهم وعنايتهم بأمر الغريب ومساعدته في معرفة وجهته التي يسعى إليها، ويقدمون إليه الماء !

وكان يظهر على الرجال الكوفان الخمسة الوسامة والزهو بشكّل واضح. كانوا يرتدون سترات قطنية بسيطة مشدودة بأحزمة، ولهم شعور طويلة لامعة شديدة السواد ، وكانوا منهمكين بالفعل في عملية التجميل التي كانوا يقومون بها. وبعد أن يقوم أحدهم بعمل العلامات على الجبهة أو الخد لغيره، كان الأخير يتأمل وجهه في قطعة مرآة مكسورة وهو يقيّم ما تم إنجازه من إضافات عليه، ثم يطلق بعدها صيحة إعجاب بالموافقة على ما تم، أو أن يقوم بطلب إضافة المزيد من "الزينة" لوجهه. وكان من الواضح أن ذلك سيستغرق فترة عصر ذلك اليوم. ولم يشكل وجودي معهم أدنى اهتمام من ناحيتهم، وبعد أن تجاهلوني لنصف الساعة، وضعت حقيبتي على ظهري وواصلت السير في الطريق الذي اختفى بعد ذلك بعدة ساعات؛ بسبب انتهائه عند إحدى الأدغال الكثيفة عند حافة النهر الكبير، الأمر الذي أسلمني للضياع .

كان المشهد جميلا للغاية هناك، رغم أنني كنت أميل إلى النظر إلى النهر والغابة على أنهما عقبات فعلية أكثر من كونهما مصدرين للمتعة الحسية. وتعامدت السحب الضخمة التي كانت تميل إلى الاصفرار فوق قمم رؤوس الأشجار، وكان النهر رائقا وسريع الجريان، ولم يكن هناك ما يدل على وجود أي إنسان في كل أنحاء المكان، وكانت الأصوات الوحيدة المسموعة فيه هي تلك الصادرة من الحشرات والطيور، ولولا

وجود الذباب الرملي والحشرات الصغيرة الضارة والتي كانت تخرج في أعداد كبيرة من الفجر وحتى الغسق، لما ترددت في أن أقيم، وأن "أعسكر " هناك . وكان معي أرجوحة النوم الشبكية التي تعلق من الطرفين، كما كان معي شبكة لاصطياد البعوض، وكنت أحتفظ بهما في حقيبة الظهر، وكان يمكنني أن أقضي الليل هناك إن اقتضى الأمر ذلك، إلا أنني شعرت بالقلق من فكرة أن أكون قد ضللت الطريق، وشعرت بالإحباط وانعدام جدوى البحث والسعي .

لقد قيل عن هذا الرجل المعجزة الذي بات أمر الوصول إليه شاقاً للغاية، إنه " الطبيب المتمكن " الذي يمكنه علاج الكثير من الناس، غير أن معظم من قابلتهم من مثل هذا النوع من الناس – خلال العام الذي أمضيته في التجوال في أمريكا الجنوبية – كانوا يدعون للأسى ولخيبة الأمل معا، فبعضهم كان مخمورا، وكان من الواضح للبعض الآخر أنهم طلاب شهرة، وباحثون عن الحظ والمتعة، وحين علم أحدهم أنني طبيب من هارفارد كان كل ما يعنيه هو العمل على إقناعي بمساعدته في الحصول على شهادة من تلك المؤسسة العلمية، تشهد له بقدراته وبراعته، حتى يستطيع أن يتميز بها عن منافسيه . لقد صادفت مغامرات عديدة خلال سفرياتي إلا أن أياً منها لم تستطع أن تعلمني –في النهاية– كيف أستطيع أن أكون طبيبا أفضل ؟ .

كان "بيدرو" أملي الأخير، وكان معروفاً للعالم الخارجي، وسأكون أول غريب يقوم بزيارته، وكان يحدوني الأمل الكبير في أنه سيعلمني أسرار عملية الشفاء تلك التي أبحث عنها منذ وقت طويل .

ولكني الآن ضائع وتائه، وشمس الأمازون الساطعة تنسحب في ظل التموجات الذهبية المتعددة لفترة آخر العصر وقبل المغرب والشمس في طريقها للأفول، مما يعني البرودة " الشديدة " على امتداد النهر، وانعدام الفرصة التي توصلني إلى أحد أماكن السكن . ورغم أنني لا أدخن، فقد أشعلت ثلاثة سجائر دفعة واحدة من نوع بيلرورياس (الجلود الحمراء) وهو الصنف الرخيص المتوفر محليا الذي تحمل علبته صورة أحد هنود أمريكا الشمالية . وأخذت أنفاساً منها، وأنا أدفع بدخانها في كل اتجاه حولي آملاً في الحصول على تلك الراحة المؤقتة العادية التي يحدثها تدخين التبغ من آلام لدغات الذباب الرملي !

عليك بالأكل إن انتابتك الحيرة، وقد هجمت على مخزوني الضئيل من الطعام لأجد عبوة من مخلوط الكاكاو وبعض الفواكه المجففة، وأشعلت موقد " غاز " صغيراً، وقمت بغلي بعض مياه النهر، وسرعان ما كنت " أرتشف " ذلك " السائل " الحار، والذي لم يكن مذاقه مستساغاً، وكان ذلك كله يشكل لي بعض الراحة، وبعض التعود على مثل هذه البيئة الغريبة .

لقد كنت في هذا الجزء النائي من أمريكا الجنوبية، لأنني كنت أبحث عن شيء اعتقدت في غرابته وبأنه غير عادي . شئ يبعد عن خبرتي العادية بعوالم عديدة . لقد كنت أبحث عن الفراسة الكامنة في مصدر قوة الشفاء، وعن الترابط المتداخل في السحر والدين والطب . لقد أردت أن أفهم كيف يتفاعل العقل مع الجسد، وفوق ذلك كله، أملت أن أتعلم الأسرار العملية لمساعدة الناس على أن يكونوا في حال طيب . لقد أمضيت ثمانية أعوام في إحدى مؤسسات التعليم العالي المتميزة، أربعة

أعوام منها في دراسة علم الأحياء وأربعة أخرى في دراسة الطب،غـير أنني لم أجد فيها إجابات واضحة على تساؤلاتي . فمـا فعلتـه دراسـة الأحياء معي هي أنها أيقظت الرغبة فـي داخلـي لمشـاهدة " غابـات الأمطار " ومقابلة ممارسين بالفطرة للسحر والتطبيب من سـكان تلـك المناطق، والمساعدة في إنقاذ المعرفة عن النباتات الطبية التـي تختفـي وتندثر من الوجود بصورة سريعة، وتدريبي الطبي دفع إلي بالرغبة فـي الهروب من عالم العلاج بالتكنولوجيا المهيمن ، لكي أرمي بنفسي فـي عالم رومانسي مثالي من الشفاء الطبيعي .

وكنت، قبل ذلك بثلاثة أعوام، أي في عام ١٩٦٩، عندمـا أكملـت التدريب الإكلينيكي الأساسي، قد اتخذت " بوعى " قراري بألا أمـارس ذلك النوع من الطب الذي تعلمته . وقد فعلت ذلـك لسـببين، أحدهمـا عاطفي والآخر منطقي . كان الأول – ببساطة – مجرد شـعور خفـي بأنني لو كنت مريضا، فإنني لن أرغب في أن أعـالج بالطريقـة التـي تعلمتها لعلاج الآخرين، ما لم يكن هناك بديل عنها. وقد أشعرني ذلـك بعدم الارتياح إن تعلق الأمر بعلاج الغير. أما السبب المنطقـي هـو أن معظم ما تعلمته خلال أربعة أعوام في مدرسة " هارفارد " الطبية وسـنة أخرى داخلية للامتياز لم يصل إلى جذور تطـور الأمـراض وتطويـر أساليب الشفاء منها، بل كان يعمل على " خنق " هذه التطورات أو مجرد التصدي للأعراض الظاهرة للمرض . إنني لم أتعلم شيئا تقريبـا عـن الصحة والحفاظ عليها، ولا عن كيفية الوقايـة مـن الأمـراض ومنـع وقوعها، وهو إهمال كبير، لأنني أؤمن دائما بأن المهمة الأولى للأطبـاء ينبغي أن تكون تعليم الناس كيفية عدم إصابتـهم بـالمرض . إن كلمـة "دكتور " تأتي من الكلمة اللاتينية "مدرس" . و "تدريس" الوقايـة هـو

ما ينبغي أن يكون الهم الأول والمهمة الأساسية، أما معالجة المرض الموجود فهو أمر ثانوي ويأتي في المقام الثاني.

إنني لا أشعر بالارتياح من طبيعة القهر التي تسيطر على الطب التقليدي المنتشر حاليا . وإذا تطلعت إلى أسماء معظم فئات الأدوية المعروفة شعبيا الآن، لوجدت أنها تبدأ بمقطع "مضاد" أو "ضد" فنحن نستخدم " العوامل " أو المواد المضادة للتقلصات والتشنجات، والمضادة للضغط المرتفع والتوتر، القلق، ومضادة للاكتئاب والحساسية، والمضادة لعدم انتظام ضربات القلب والكحة، ولارتفاع الحرارة وللالتهابات، والعديد من المضادات الأخرى . وكلها في الحقيقة " مضادة للطب " ذلك أنها لا تزيد عن مجرد مكونات تعمل بصورة مضادة كاتمة للأمراض دون معالجتها .

قد تسألْ، وما الخطأ في ذلك ؟ فلو وصلت " الحمى " إلى مرحلة خطيرة، أو انعدمت السيطرة على الحساسية، فإن هذه الأعراض تحتاج حتما إلى علاج مضاد، وأقول لك: *إنني لا أعترض على استخدام مثل هذا العلاج على أساس الاستفادة به لفترة قصيرة لأي من الحالات الشديدة*، إلا أنني أدركت منذ أيامي الأولى في المستشفى أنك لو اعتمدت على مثل هذه التدابير كاستراتيجية رئيسية لك في معالجة الأمراض، فإنك تخلق بذلك نوعين من المشاكل . المشكلة الأولى : أنك نعرض المرضى للمخاطرة، ذلك لأن الأسلحة " الصيدلية " تتسم بالقوة وطابعها " السام " وذلك بحكم تكوينها، وأنه كثيرا ما تتعادل آثارها الجانبية مع مفعولها، والنتائج العكسية الناجمة عن الأدوية المضادة المستخدمة في الطب التقليدي الشائع تشكل علامة سلبية سوداء لهذه الطريقة في

المعالجة، وقد شاهدت الكثير من تلك النتائج الحكيمة خلال فترة تدريبي مما دفعني إلى الاعتقاد بأنه لابد أن هناك طريقة أخرى أفضل منها وأجدى. وقد استهواني " الطب النباتي " لأنه يقدم إمكانية العثور على بدائل آمنة طبيعية للأدوية التي علموني استخدامها .

والمشكلة الثانية : فهى أقل ظهورا وإن كانت أكثر مدعاة للقلق وهى أن العلاج المضاد لفترات طويلة قد يعمل بالفعل على تدعيم الحالات المرضية وترسيخها، وليس على حل إشكالاتها . ولم أتوصل إلى إمكانية حدوث ذلك إلا بعد أن طالعت كتابات الطبيب النابغة "صامويل هانيمان" (١٧٥٥ ١٨٤٣)، ذلك الألماني النابه والطبيب الذي خرج عن الطريقة التقليدية، وطور طريقة العلاج المثالية، وهي إحدى المدارس الكبرى للطب البديل. ويعتمد هذا العلاج على تناول جرعات صغيرة للغاية من الأدوية المخففة بصورة كبيرة كوسيط محفز للاستجابة للشفاء . إنني لا أنتمي إلى هذه المدرسة، وأختلف بشدة مع أتباعها الذين يعارضون " التطعيم " ضد الأمراض، وأرى أن طريقتهم بأكملها تدعو إلى الحيرة، كما أنها لا تتناسب مع النماذج العلمية الحالية في الفيزياء والكيمياء، غير أنني شاهدت بنفسي تحقق الشفاء بها في بعض الحالات، وأعجبت بطريقة استخدامها للعلاج الذي لا يمكن له أن يسبب أي أضرار . وأكثر من ذلك، وجدت أن بعض أفكار " هانيمان " رائعة ومفيدة.

ومن أهم التعاليم التي أوردها، تلك التي تتعلق بالخطر الناجم عن " قهر " الأعراض الظاهرة للمرض، وذكر " هانيمان " الحكة الجلدية والطفح الأحمر على الجلد، كأمثلة على ذلك، وقال: إنه من الأفضل أن يوجد المرض على سطح الجسم، ذلك لأنه يستطيع أن يخرج من هناك

ويسحب نفسه من تلك المنطقة الخارجية أصلا، وينتهي أمره . أما التدابير التي تقهر الأمراض، فإنها تعمل على سحبه إلى داخل أعضاء حيوية في الجسم، حقا، يمكن لبثور الحكة أن تختفي إلا أنه قد يظهر من المتاعب ما هو أسوأ منها إذا ما تسللت إلى الداخل، تلك المتاعب التي قد تمكنها من مقاومة أشد وأقوى أنواع المعالجة " بطريقة قهر الأمراض".

لقد كان " هانيمان " يتمتع بالفراسة قبل اكتشاف دواء " الكورتيكو سيترويد " بزمان طويل، وهي تلك الهرمونات القوية المضادة للالتهابات، والتي يقرر الأطباء التقليديون صرفها دون التفكير في الأضرار التي يمكن أن تنتج عنها . وبعد الاستخدام الموضعي للسيترويد الذي يعتبر من العلاجات التي تقهر -بشكل فعال- الطفح الجلدي، وهو يباع بسهولة في كل أنحاء الولايات المتحدة، ولطالما شاهدت العديد من المرضى ممن يعتمدون عليه باستمرار، وطوال فترة استخدامهم "للكريمات" و" المراهم " من هذا العلاج أمكنهم إيقاف الطفح، ولكن بمجرد توقفهم عن استخدامه تظهر الأعراض من جديد، وبصورة أشد وأقوى من ذي قبل، فالمرض لم تحل مشكلته، ولكنه أوقف عند حده، وتم إبعاده، إلا أنه موجود ليستعيد قوته وليعبر عن وجوده من جديد على السطح بمجرد توقف العلاج المضاد .

وعندما يتم تناول السيترويد بانتظام، فإن قوته "قاهرة"، ودرجة " سميته " تعظم وتزداد في المرضى الذين يتعاطون أدوية مثل "بردنيسون" المضاد للالتهابات والحساسية، لشهور وأعوام للسيطرة على روماتويد التهاب المفاصل والربو ومتاعب الحساسية والمناعة الذاتية،

هؤلاء المرضى يعانون بطريقة شائعة من تزايد السموم لديـــهم وزيـــادة الوزن والاكتئاب والقرحة وعتامة عدسة العين وضعف العظـــام وحـــب الشباب، لكنهم لا يستطيعون التوقف عن تناولها؛ لأنهم إن فعلـــوا ذلـــك عادت الأعراض للظهور من جديد بكامل قوتها . ماذا يحدث للطاقـــات التي تتمتع بها الأمراض " المقهورة " وأين تذهب ؟

تؤكد لي خبرتي مع المرضى التحذير الذي أطلقه " هانيمان ". وقـــد حدث منذ فترة قريبة أن شاهدت امرأة في منتصـــف الثلاثينيـــات مـــن عمرها، والتي ظهرت لديها منذ عامين أعراض مـــرض خطـــير هـــدد المناعة الذاتية وهو مرض تصلب الجلد، وبدأ المرض بتغير لون جلـــد اليد وشحوبه بصورة مؤلمة عند تعرضها للبرد. إنها ظـــاهرة "رانـــود"، وهي علامة على عدم استقرار الأوعية العصبية الذي يمكن له أن يظـــهر من تلقاء نفسه، أو أن يكون نذيرا لمتاعب أكبر في وظائف الأعصـــــاب والدورة الدموية وتطورت حالة هذه المريضـــة إلـــى الآلام بالمفـــاصل، وتورم في الأصابع، وبعدها، بدأ جلد الأصابع واليديـــن فـــي التصلـــب وزيادة السمك، أي نفس الأعراض الكلاسيكية المرئية لمـــرض تصلـــب الجلد أي "الجلد الجاف" . ويلاحظ أن المرضى في المراحل المتقدمة منـــه يتمتعون بأيدٍ باردة في أغلب الأوقات، وتميل إلـــي اللـــون الأرجوانـــي اللامع، وتتسم بالتيبس والعجز عن الحركة،ومع أن هذا التغيير الخـــارجي يعمل على تشويه شكل اليدين، إلا أن ذلك ليس أسوأ الآثار الناتجة عنـــه، ذلك أنه لو قدر لهذا المرض أن يشق طريقه إلى داخل الجسم واســـتطاع الوصول إلى الأعضاء الداخلية للنظام الهضمي والتنفسي والقلب لأمكنـــه القضاء على الجسم كله وقتل صاحبه .

وسرعان ما قام الأطباء بتشخيص المشكلة، وبدءوا في إعطاء المريضة جرعات كبيرة من البريدنيزون مع بعض العقاقير "المضادة" الأخرى، وتجاوبت المريضة مع العلاج بصورة رائعة، ولم تمض إلا أشهر قليلة حتى عاد جلد هذه المريضة إلى طبيعته، واختفت كل آلام المفاصل، وأعلن طبيبها المعالج أنها استعادت صحتها بالكامل، غير أنه حدث – لسوء الحظ، بعد عام من ذلك – أن عانت نفس المرأة من " قصر النفس "، وكشفت أشعة إكس عن تليف في الرئة، وهي حالة متقدمة لمرض يتم فيه استبدال الأنسجة الطبيعية للرئة بأنسجة ليفية غير طبيعية، وذكروا لها أن حالتها هذه لا تمت لمرضها السابق وهو ما يخالف الواقع، ذلك لأن تليف الرئة معروف وإن لم يكن غير شائع، وهو دليل معروف على وجود نفس المرض لكن في المناطق الأكثر حيوية وحساسية بالجسم ويصبح أكثر مقاومة للعلاج التقليدي له . لقد كانت يداها دافئة، ولونها وردي وملمسها ناعم أيضا . حقا، لم تكن هناك علامات ظاهرة مرئية للمرض على سطح جسمها، إلا أنه تسلل إلى الأجزاء الداخلية لجسمها وتمكن منه وأصبح لا يجدي معها كل " القوى المضادة " للطب التقليدي وأدويته .

وعندما أتممت فترة العمل كطبيب مقيم في دراستي للطب، كنت قد صادفت ما يكفي من الحالات المتنوعة لهذا المرض بما أقنعني بأنني لا أريد ممارسة الطب التقليدي أو أن أحصل على أي تدريب إضافي فيه، غير أنني لم أعرف ماذا علي أن أمارسه بدلا منه؟ وقادني عدم تيقني لما أريده إلى القيام بهذا البحث والتنقيب، ولكن بعد انقضاء عامين مضنيين من البحث، كنت قد تعلمت القليل عن الشفاء، وقبل أن آتي إلى منطقة "كوفان" بقليل كنت قد توصلت إلى أنني لم أبذل ما يكفي من

الجهد لاستكشاف آفاق جديدة من المعرفة، والمعالجون الذين نجحوا فـــي اكتشاف طرق العلاج بعيدا عن الطب التقليدي باتوا معروفين، وأصبـــح من الممكن العثور عليهم، وكان من رأيي أن ما أبحث عنه لابد أن يكون أبعد من ذلك بكثير، وأن العثور عليه لا يزال عزيـــز المنـــال، ويتسـم بصعوبة أشد، وأنه " مستتر" بطريقة أكثر غموضا في غابات الأمازون.

ولهذا، تجدني موجودا في هذا المكان . لقـــد نفـــد "الكاكـــاو" منــى، وأشرف النهار على نهايته، وأنا ضائع ضللت الطريق.

وأتذكر أول مرة صادفت فيها "بيدرو"- المعالج الذي لا مثيل لــــه - إنني أتذكر لقائي به جيدا، رغم انقضاء فترة طويلة عليه لأنه شكل لـــي ببساطة نقطة تحول كبرى في حياتي، وبالطبع، لم أكـــن أدرك المغـــزى الحقيقي لهذا اللقاء وقيمته في ذلك الوقت، بل كنت أنظر إليه علـــى أنـــه مجرد حلقة في تلك السلسلة الطويلة من الإحباطات التي كانت تصادفني. لقد كان هذا اللقاء الخطوة الأولى الحقيقية في طريق جديد على أن أعنـــي فيه، حيث أستطيع أن أكتشف من خلاله كل ما كنت أعرفه طول عمـري دون أن أستطيع التعرف عليه أو ألمسه .

وبعد أن جمعت أشيائي كلها ووضعتها على ظهري، لمحـــت إحـــدى الضفاف الرملية على مسافة قريبة شمال النهر، ورأيت أنه يمكنني مـــن موقعها الممتاز أن أحصل على مشهد أفضل للمنطقة، وأن أخرج بـــرأي صائب عن اتجاه كوخ "بيدرو" بالضبط . وخضت في الوحل وأنـــا فـــي طريقي تجاه الضفة. وبينما كنت أمسح الشاطئ بعيني شاهدت ما يشـــبه جزء من ممر وعر عند الجزء العلوي البعيد من الممر المائي، ووصلت

إليه وأنا أسير على حافة الماء تماما، وما أن وصلت حتى شعرت بأن قلقي يتبدد في الوقت الذي كانت تغرب فيه الشمس، وبعد خمس وأربعين دقيقة، وصلت إلى إحدى المناطق الخالية من الأشجار والأدغال حيث يدخل أحد الأنهار الصغيرة في نهر أكبر منه ويلتقي معه .وعند ملتقى النهرين، كان هناك "كوخ" وحيد مناسب الحجم، يعلوه سقف من سيقان القش، وعدوت إليه مسرعا، في الوقت الذي ازدانت فيه السماء بألوان الغروب الاستوائية . وصعدت السلالم الخشنة حتى وصلت إلى سطح يطل على ملتقى النهرين .

ولم أجد أي أثر للرجل الذي أبحث عنه، بل كان الساكن الوحيد الذي وجدته فتاة هندية شابة تتحدث الأسبانية بطريقة مترددة، وكانت تنظر إلي كما لو كنت أبدو مخلوقا من غير هذه الدنيا، أو أنني جئت إليها بطريق الخطأ. وقالت الفتاة: إن "بيدرو" غادر المكان منذ عشرة أيام وكان من المفروض أن يعود بالأمس . وسألتها إن كان بوسعي البقاء،ولم تعترض، وعليه، أنزلت حمولتي وعلقت شبكة النوم بين عمودين فوق الحافة المطلة على النهرين.

ومضت أربعة أيام بلياليها وأنا قابع معظم الوقت داخل الشبكة وسيجارتي البيلرجويا مشتعلة بين أصابعي، وأراقب الأيام الحارة الطويلة وهي تدخل في الليالي الصافية المتلألئة بالنجوم، وكنت أقوم أحيانا بمجابهة الذباب الرملي القارص بالهرب منه والسباحة في النهر في ساعات العصر، كما حاولت إشراك الفتاه في الحديث معي، لكن دون فائدة، وحاولت الهروب من الحرارة والرطوبة والشمس التي تغشى الأبصار والغابات الكثيفة، بقراءة أقاصيص الكاتب "جاك لندن" عن

"أقصى الشمال " التي أحضرتها معي لمطالعتها في مثل هذه الظــــروف، وكان اختياراً " ملهماً " يمثل الهروب " الأدبي " الكامل إلى عالم يزخــــر بالمنازل القبابية المصنوعة من الثلج والحقول الجليدية والـــبرودة التـــي تفقدك الحس. لكن للأسف، انتهيت من القصص أو انتهت منّي. فـــأعدت قراءتها، ثم كررت ذلك مرة أخرى.

شئ آخر قام بتسليتي، لقد استطاع "بيـــدرو" أن يقتـــل أحـــد الفـــهود الأمريكية "جاجوار" قبل مغادرته الكوخ. وكان لهذا الحيوان شبل صغـــير احتفظ "بيدرو" به داخل أحد الأقفاص بالمنزل . كان الشبل ذكياً بصــــورة محببة، وكان مشاغباً بدلال وحياء القطط المستفزة، كمــــا كـــان يحـــب "المناوشة" والتعامل مع الغير، وأخرجته ذات يوم من قفصـــــه، وأخـــذت أداعبه على الأرض وفُوجئت بتصاعد خشونته في اللعب معـــي. وأردت منه أن يتوقف عن مثل هذا " السلوك " فعملت على دفعه عني بـــــهدوء، غير أن محاولتي لإبعاده ولتهدئته قد نشّطت مـــــن " الـــدورة الحيوانيـــة الشرسة " في ذهنه تجاهي. وفجأة، لم يعُد هذا الشيء " بالقطة الصغيرة " الذكية التي ألفتها، بل أصبح قطاً شريراً . وأقبلت الفتاه الهنديـــــة ومعـــها "المقشة" ونجحنا معاً، هي وأنا، في إعادة الشبل المتمرد إلى القفـــص . وخرجت من الجولة بعدة " خربشات " مزعجة وكئيبة، وعضتين قويتيـــن في ذراعي .

وجاء عصر أحد الأيام، ويظهر "بيدرو" ويحييني بطريقــــــة رســمية متكلفة. كان في أول الأربعينيات من عمره، ويتميز بالحيوية والرصانـــة، ولقد أحببته من فوري وأعجبت به، غير أنه سرعان ما أخبرني خــــلال محادثتنا أنه لا معنى لبقائي لأنه توقف عن ممارسة مهنته، وبـــدلا مـــن

العمل في معالجة الأمراض لجأ إلى العمل في السياسة، وأصبح من المشتغلين بها، وكان يحاول وقتها تنظيم أهالي " كوفان " للتصدي لما بات يهدد حياتهم بصورة كبيرة وهو وجود " لاتكساس " في غابتهم، وهو الاسم المحلي لشركة تكساكو التي جاءت إلى غرب شمال الأمازون لاستغلال احتياطيها الكبير من النفط، وقد قدر لي ذات مرة أن أمكث بإحدى المدن الحدودية التي تشكل قاعدة لهذه الشركة، وأفزعني وقتها ما شاهدت وما سمعته عنها من أنها مركز للضوضاء والتلوث والأبخرة والدخان ووكر للصوص والرجال ذوى القلوب المتحجرة، وأن الفساد والدمار ينطلق منها ليعم وينتشر في كافة الأنحاء حولها، غير أن هذه المدينة كانت تبعد بمئات الأميال عن هذه المنطقة الهادئة، ولم أستطع أن أتصور كيف يمكن لها أن تؤثر على حياة "بيدرو".

وقال لي: إن الضوضاء التي تسببها الطائرات المروحية للشركة حرمت الناس من التنزه في الغابات، ودفعت الأسماك إلى الاختفاء من الأنهار، وتدهورت عمليات صيد الحيوانات وصيد الأسماك بصورة سريعة في العامين الماضيين، ووضع اللوم كله على عمليات استكشاف النفط، ولذلك، فقد اتجهت كل جهود "بيدرو" الحالية إلى جمع التوقيعات على التماس يطالب بالتعويضات من الشركة، وهذا كل ما يشغله الآن، ومال علي ليبدي أسفه لتكبدي مشاق مشواري الطويل من أجل لا شيء!، وكنت أنا آسفا لذلك أيضا على أي حال، غير أنني فهمت الآن على الأقل السبب في عدم اهتمام (ولا أقول احتفاء) رجال "الكوفان" بعابر سبيل غريب مثلي يمضى من خلال غاباتهم .

وغادرت المكان في الصباح التالي، وعدت أخـــيرا إلـــى ســيارتي اللاندروفر وتركت أراضي "الكوفان" إلى الأبد .

وكان علي أن أمضي عاما آخر متجولا فــــي "كولومبيـــا وبـــيرو"، إلا أنني لم أعد أقوم أبدا بتلك الرحلات المضنية بحثا عن معالج أجنبـــي يجلب الشفاء لمرضاه بطريق غير الطب التقليدي، وبدلا من ذلك، قمـــت بدراسة النباتات الطبية في "الإكوادور وبيرو"، وتعلمت زراعة واسـتخدام أوراق الكاكاو، كما عملت مع أحد صناع الأفلام فـــي "كولومبيـــا" فـــي التوثيق الفيلمي لاستخدام نباتات الأدوية، كما قمت بالبحث عن الفواكـــه غير المألوفة، وعن التوابل والأصباغ، ورغم أنني لم أعـــترف لنفســي بصراحة بأنني أدركت أن ما أبحث عنه لن أعـــثر عليـــه فـــي أدغـــال "أمازونيا" أو في أي من الأماكن الغريبة. وبقيت علــــى الـــتزامي، بـــل وبصورة أكبر من أي وقت مضى، بأن أجد الإجابات على هذه الأســـئلة والاستفسارات : ما مصدر الشفاء والإبراء ؟ ما العلاقـــة بيـــن العـــلاج والشفاء ؟ كيف يمكن للأطباء وللمرضى؟ أن يصلوا إلـــى الشـــفاء فـــي معظم الأوقات ؟ إن ما تعلمته من السعي في البحث عن "بيـــدرو" أننـــي كنت أبحث عن الإجابات في الاتجاه الخاطئ، وأنه لـــم يكـــن علـــي أن أعطي ظهري لأرضى وثقافتي وذاتي وتعليمي الرسمي ولنفسي ذاتـــها، من أجل البحث عن مصادر الشفاء، لكن كان علي أن أضيع تلك الأعوام في التجوال لكي أصل إلى هذا التصور.

لقد مضى ربع قرن تقريبا الآن منذ مغادرتي لكوخ "بيـــــدرو" فـــوق ملتقى النهرين، وخلال هذه الفترة، وصل الدمار الـــذي حـــاق بغابـــات الأمطار بسبب التنقيب عن البترول إلى مستوى لم يكن بمقدور "بيـــدرو"

وقومه تصوره، لقد أمكن لإنشاء الطرق وتساقط النفط وإغراق الكيماويات السامة في قاع الأنهار واللامبالاة المحزنة تجاه الثقافات المحلية من قبل الحكومات المحلية نفسها والعاملين الأجانب بهذه المناطق، أن تعمل جميعها على إتلاف المساحات الشاسعة في "كولومبيا والإكوادور" بطريقة لا يجدي أي إصلاح معها أو أي تحسين يجرى عليها ولقد انتهى شعب "الكوفان" واندثر، وأي معرفة يتمتع بها رجالها الحكماء من المسنين سوف تندثر وتضيع هي الأخرى إلى الأبد، والمثير في الأمر أن قبائل أخرى غيرهم تواجه نفس التهديد والمصير، وإذا تساءلنا إن كان بمقدورهم تجنب مصير رجال "الكوفان"، وجدنا أنفسنا أمام إجابة غامضة غير مؤكدة !

إنَّ السنوات كانت أكثر رفقاً بي، لقد عثرت على ما كنت أبحث عنه وأكثر منه، ولقد وجدته أقرب كثيراً إلى موطني وأرضي بطريقة غير متوقعة، وتبعث على الرخاء أيضا .

أمثلة وحالات للشفـــــاء

كـــــرستين

لم يكن للمرأة "كريستين كيلوبس" أن تبقى على قيد الحياة حتى اليـوم! ومن المؤكد أنه لم يكن لها أن تنجب أطفالا. ولم يبعث الأطباء بها إلـــى منزلها كي تموت فيه فحسب، بل إنهم أوضحوا لها أن العلاجات التـــي تلقتها عملت على تدمير قدرتها على الإنجاب.

وتبدأ قصة "كريستين" مع ظهور كدمات لا تفسير لها على جسدها في عام ١٩٧٤ . كانت في التاسعة عشر من عمرها وتعيش مع صديقاتـــها في جزيرة "مايى في هاواي"، وأشار عليها أحد الأطباء بـــأخذ جرعـــات من الحديد، إلا أنه مر أسبوعان دون أن تتحسن حالتـــها، فـــأجروا لـــها اختبارات لدمها أسفرت عن نتائج مؤلمة . كانت كل النسب فـــــي الـــدم منخفضة سواء الخلايا الحمـــــراء أو البيضـــاء أو الصفـــائح الدمويـــة، والصفائح في الدم هي المسئولة عن التجلط، وانخفاض نسبتها هو السبب وراء الكدمات التي لفتت نظر "كريستين". وقرروا اقتطـــاع جـــزء مـــن نخاع العظام للكشف عليه وفحصه لتحديد السبب في نقص خلايا الـــدم، وكانت النتيجة أشد فزعا، فلم يكـــن فـــي نخاعـــها أي خلايـــا تقريبـــا، والموجود منها لم يتعد نسبته اثنين في المائة من الرقم العادي . وكـــــان التشخيص للحالة " فقر دم غير مكتمل "، وهي كارثة طبية حقيقية لأنـــها تعنى فقدان أحد أكثر الأنسجة حيوية للجسم الذي يشكل مصـــــدرا لكـــل العناصر المكونة للدم . وتـــم نقـــل " كريســـتين " لإحـــدى مستشـــفيات "كاليفورنيا الجنوبية" للتدخل التكنولوجي الكامل في محاولة لإنقاذ حياتها.

ووصف " غير مكتمل " مقصود به افتقاد الشكل المحدد أو عدم اكتمال النمو، وهو وصف لعملية ينعدم فيها وجود المكونات الطبيعية لنخاع العظام وتقود إلى أعراض مرض النخاع الخالي، حيث تنشأ مساحات خالية ودهون في المكان الذي يتعين فيه وجود الخلايا التي تكون الدم . إن من شأن نخاع العظام أن ينتج الخلايا الحمراء التي تحمل الأوكسجين والخلايا البيضاء المختلفة التي تعد شيئا رئيسيا للدفاع عن الجسم، بالإضافة إلى الصفائح الدموية . ومن الطبيعي أنه كان هناك إنتاج متواصل لكل هذه العناصر، وينشأ كل منها من خط خلايا أجدادها لتنمو بشكل تام على مراحل، ثم تنتقل بعدها من تجاويف النخاع في العظام الكبيرة إلى مجرى الدم . وخلايا الأجداد نفسها لها جد أعلى مشترك يسمى " الخلية الجذعية "، وهي خلية جنينيه أولية بدائية تابعة للنخاع، ولها القدرة على التنوع والتحول إلى كافة أشكال الخلايا الأخرى. ومن المفترض أن ينجم فقر الدم غير المكتمل عن عجز هذه " الخلية الجذعية " وفشلها في القيام بدورها نتيجة إحدى الإصابات أو نتيجة تعرض الإنسان "لقمع" داخلي من نوع ما.

ولم يتم التعرف على سبب عجز وفشل نخاع العظام في حالة "كريستين"، إلا أنه كان هناك شك في ظهور السموم لديها . وقد عانى في نفس الوقت ستة من سكان هذه الجزيرة من متاعب في النخاع والدم، وماتوا جميعا خلال عدة شهور، ومع وجود مثل هذه المجموعة من الحالات، ترسب الإحساس بوجود سبب معين وراءها له علاقة بالبيئة ذاتها، فالكيماويات الزراعية تستخدم بإهمال وبلا اعتدال في "هاواي"، وخصوصا في حقول قصب السكر والأناناس. فهل كان هؤلاء الناس يتمتعون باستعداد وراثي للتأثر بالمبيدات الحشرية ومبيدات الآفات

النباتية والتي دخلت أجسادهم ؟ إننا لن نعرف الإجابة أبـــداً عــن هــذا السؤال .

الحاصل أن "كريستين" قد وصلت إلى "سانتا باربرا" في كاليفورنيـــا، وهي في حالة مرضية ميئوس في شفائها. ولك أن تتصور حالة إنســـان بنخاع لا يعمل تقريبا . وإذا كان بوسع النقص الكبير في الخلايا الحمراء أن يقلل من سرعة عملية التحول الغذائي وأن يجهد القلب، الذي يضطــر إلى العمل بصورة أشد لتعويض انخفاض الأوكسجين في الدم، كمـــا أن النقص في الخلايا البيضاء يقلل من مقاومتنـــا للعـــدوى، وكـــان علـــى المستشفى أن تُبقي "كريستين" في العزل الوقائي عن البيئة لتقليل انتقـــال الجراثيم إليها إلى أقصى حد ممكن، وأوصت بـــأن تتنـــاول المضـــادات الحيوية وأن يتم غسل ملابسها بالمطهرات . ثـــم إننـــا نعلـــم أن فقـــدان الصفائح يؤدي إلى خطر نزيف غير طبيعي داخلي وخارجي، وتحتـــاج معالجة فقر الدم غير المكتمل إلى إجراءات شديدة، وفيها يقدم الأطبـــاء جرعات كبيرة من "السيترويد" وأدوية مهبطه للمناعة، والتي تفيـــد فـــي بعض الحالات دون غيرها . ويبدو هذا العلاج كشيء " غير معقـــول " إن أدركنا أن نظام المناعة قد شُل باختفاء أسلحته المتمثلة فـــي الخلايـــا البيضاء، ولكن من الممكن لبعض أشكال المناعـــة الذاتيـــة أن تعـــوض بعض التدمير الذي لحق بالنخاع، وأنَّ استخدام "السيترويد" "يمنع حـــدوث ذلك". وربما كان للتعـــرض لبعـــض الكيماويـــات المعينـــة أو لبعـــض الفيروسات أن يتسبب في حدوث رد فعل المناعة الذاتية، حيث يقوم نظام المناعة بمهاجمة خلايا النخاع " الجذعية " وهو رد الفعل الذي سيســـتمر بعد ذلك بصورة تلقائية مستقلا في ذلك عن السبب في انطلاقه.

وبدأ أطباء "كريستين" في علاجها بالاسترويد، إلا أن حالتها المرضية وصلت إلى مرحلة حرجة للغاية. وعلى ذلك، بعثوا بها إلى أحد المراكز الطبية الراقية في لوس أنجلوس لزراعة نخاع العظام . ربما كانت هذه العملية هي أكبر أمل يتعلق به مريض فقد الدم غير المكتمل وخصوصاً صغار السن منهم الذين يستجيبون بصورة جيدة مع العلاج، غير أنه إجراء جسيم. وله نتائجه غير المؤكدة، ومرتبط بشكل محدد بوجود الشخص المناسب الذي يتبرع بهذا النخاع ويقدمه، والذي من المفضل أن يكون توأماً للمريض أو من الأشقاء الذين يتمتعون بصفات وراثية متماثلة، ولحسن الحظ، كان "لكريستين" أخ وأخت يناسبان مطلبها، وعلى استعداد لمنح النخاع. غير أنها كانت ترغب في تجنب محنة عملية الزرع نفسها . وكانت تردد " لقد قمت بأشياء عديدة كثيرة مما يدفعني ويدعوني إلى تجنبها، ومما قمت به: العلاج عن طريق التصور والعلاج بالأفكار والتأمل، وتناول الكثير من الفيتامينات وغيرها من المكملات الغذائية" . وأخيراً، عثرت على ما يمكن أن يشفيني، لكنه جاء متأخراً وأجريت "لكريستين" عمليتين لزراعة النخاع إلا أنه لسوء الحظ رفض جسدها تقبلهما . وقد كان هذا أفضل ما في جعبة الطب لكي يقدمه إليها. ولم يجدوا بعد ذلك ما يمكن لهم أن يقدموه إليها سوى التشجيع والمساندة المعنوية والراحة . لقد فقد الأطباء كل أمل في أمرها .

لا، ليس كذلك مع "كريستين". لقد أصرت المرأة على أن تعثر على أنواع أخرى من العلاج، وكانت تميل إلى تجريب العلاج النفسي وإعادة تجريب العلاج عن طريق التخيل، وأحالها الطبيب النفسي بالمستشفى إلى أحد الباحثين الكبار من الدارسين والمتخصصين في العلاج النفسي، ووجدت من خلاله معالجا آخر يستخدم طريقة التنويم المغناطيسي

للعلاج، وأجرت معه أربع جلسات في أسبوعين، وكشـــفت الاختبـــارات بعد انتهاء هذه المدة تزايداً " متواضعا " في نُخاع العظام، وهو ما قـــال عنه الأطباء: إنهم لم يسمعوا بمثله أبدا من قبل . ورغم ارتفـــاع نســب مكونات الدم لديها بصورة رائعة، إلا أنها لم تصل إلـــى المـدى الــذي يمكنها فيه مغادرة حجرات العزل المفروضة عليـــها، وعندهـــا طـــالبت بعمليات لنقل الدم . وأخيراً قال الأطباء: إنه ليس بوسعهم أن يفعلوا أكثر مما قدموه . وبعد التناقش مع المريضة وأمها، قرر الأطباء خروجها من المستشفى، وفهمت الأم أنهم قد " أطلقوها " حتى يمكنها أن تموت بـــهدوء في منزلها .

واصلت "كريستين" البحث بإصرار عمن يعالجـــها . وجاءهـــا أحـــد الأطباء خمسة أيام أسبوعيا ليعالجها عن طريق وضـــع اليديـــن علـــى جمجمتها والضغط " المتحسس " عليها، وجاءت النتائج أشبه مـــا تكـــون بالمعجزة بعد مرور أسبوعين، لقد ارتفعت نسب مكونات الدم واقـــتربت من الحد الطبيعي في صورته المنخفضة . وواصلت مسيرتها، إلا أنـــها أصيبت بالتهاب كبدي بفعل أحد الأمصال في عمليات نقل الدم، واشـــتد عليها المرض الذي صاحبته الحمى التي ظلت عندما يزيد عـــن المائـــة درجة لمدة شهر !

وسمعت عن امرأة تستطيع أن تصف غذاءاً علاجيـــاً عـــن طريـــق "الحدْس النفسي "، وكان الغذاء الذي وصف لها يتسم بالصعوبـــة فـــي متابعته، فلا سكريات أو نشويات من أي نوع، مع تناول بيضتيـــن مـــع صفار بيضة كشيء إضافي يومياً، مع خضراوات تسوى علـــى البخـــار "وشوربة خضار " وسلطة بدون زيت، وسمكة صغيرة أو دجاجة تمـــت

تسويتها على البخار، وكوب واحد يومياً من عصير الرمان أو العنب المخفف بالماء . واتبعت "كريستين" هذا النظام لمدة تسعة شهور، والذي قالت عنه: إنه كان أصعب شيء قامت بأدائه في حياتها كلها . لقد نقص وزنها إلا أنها في أيام معدودة لمست تحسناً ملحوظاً في أعراض التهاب الكبد.

والخلاصة، بقيت "كريستين" في المستشفى لمدة نصف عام، وبعد مرور عام من بداية مرضها، أدركت أنها سوف تعيش، رغم أن استعادتها لصحتها كانت بطيئة وصعبة، وتذكرت ما قاله الأطباء لها : لقد قالوا لي إنني لن أنجب أبدا بسبب العقاقير التي قدموها إليّ لكبح رفض جسدي لزراعة النخاع . وبسبب مخاطر النزيف الذي لا يمكن التحكم فيه، ولذا، فقد عمدوا إلى إعطائي الهرمونات الأنثوية لوقف الدورة الشهرية العادية، كما تناولت عقار "البريدينسون" المضاد للالتهابات والحساسية لمحاولة السيطرة على ردود الفعل الناتجة عن عمليات نقل الدم، وتناولت كذلك هرمونات ذكورة لمحاولة تنشيط نُخاع العظام . ولما انقطعت دورتي الشهرية لمدة عام كامل، قامت إحدى طبيبات المعالجة بالطب النفسي بوضع يدها على الحوض لدى، وقالت إنها أحست بوجود (سواد كامل) في هذه المنطقة، إذاً هناك شيء جد، وقمت بعدها بالصيام لمدة أسبوع وعادت الدورة الشهرية من جديد. وانتظمت الدورة معي تماما منذ ذلك الحين ".

وانقضت عشرون عاماً، وها هي "كريستين" امرأة مكتملة الصحة والحيوية، وأم لأربعة أطفال طبيعيين أصحاء . لقد كان شفاؤها أمراً غير عادي من وجهة النظر الطبية، لدرجة أن قام أحد أطبائها بعرض

حالتها في مؤتمر عالمي عن فقر الدم غير المكتمل، وكتبت "كريستين" : إنني لا أحيا فحسب، بل إنني قوية وأتمتع بصحة جيدة، وأتحسن دائما مع ممارسة الأنشطة الرياضية، ووجدت مع تحسني أنه يمكنني أن أصبح بالقوة التي أرغبها وأريدها لنفسي . لقد ساعدني ركوب الدراجات والجري المنتظم والسباحة (في المحيط) على تخطي الحاجز النهائي للصحة الممتازة .

واليوم، أشعر بالسعادة وأربي أطفالي الأربعة، كما أن معي رخصة بالعمل طبيبة في العلاج الطبيعي إلا أنني لم أزاول هذا العمل منذ أن أصبحت أما . وعائلتي نشيطة للغاية، فنحن نتزحلق ونجري على الجليد. كما أنني أجري بانتظام، وما لم أذكر تاريخي الطبي فلن يحس أي شخص بأن هناك شيئا غير عادي مر بي، بل إن من يسمعون بحكايتي يتملكهم الاستغراب والدهشة خاصة عندما أؤكد لهم أنني كنت في حالة مرضية حرجة وخطيرة للغاية فعلا " .

ترى ما هو " احتياطي " قوة الشفاء التي استخرجتها "كريستين" لنفسها وأعادت به تنشيط نخاع العظام لديها، و " حيدت " به كذلك أي من تلك الأمور التي كانت السبب الأصلي للمرض، وأبطلت به أيضا الآثار السامة للعقاقير التي حطت عليها وغزت جسدها ؟ كم أنا مفتون بثقتها بنفسها التي لم تهتز أبدا طيلة فترة محنتها .

لقد قالت لي "كريستين" : " لم يكن أمامي سوى السعي في البحث عن طريقة لإنقاذي من المرض، وكنت أؤمن دائما بوجود طريقة ما. وهذا

الاعتقاد والبحث عن هذه الطريقة عملا على تغذية تفيـــاؤلي الــذي لـــم يتراجع أبدا، وجعل مني شريكا نشطا في عملية الشفاء " .

لكن، ماذا تقول هذه السيدة لمن يواجهون أزمات طبية خطيرة ؟

" قد تكون هناك طرق مختلفة لتحقيق الشفاء لمختلف النـــــاس، إلا أن هناك طريقة واحدة دائمة وهي مواصلة البحث والتنقيب " .

٢

أقرب مما كنت أتصور !

عندما أنهيت سفرياتي في جنوب أمريكا عام ١٩٧٣، بـدأت عمليـة طويلة للاستقرار بالقرب من "تكسون" في أريزونا حيث أعيـش هنـاك إلى يومنا هذا، وقد شعرت بألفة شديدة مع بيئة الصحراء الطبيعية فيـها، كما نجحت في إقامة علاقات طيبة مع الأهالي في تلك المنطقة،وكـانت إحداها مع "ساندي نيومارك" الذي درس علم الأجناس البشرية بجامعـة "أريزونا" وأصبح من جيراني في "اسبريرو كاينون" عند أطراف تـلال جبال "كتالينا" .وقد هجر "ساندي" تخصصه في علم الأجناس لكي يعمـل مزارعا في الجبال البيضاء بوسط "أريزونا"، ثم عاد بعـد ذلـك إلـى "تكسون" وتقدم بأوراقه لدراسة الطب فيها، وهو اليوم طبيـب الأطفـال لعائلتي.

وقد رُزق ساندي وزوجته لندا الخبيرة في علم النفـس الإكلينيكـي، بابنة اسمها "صوفيا" والتي تعاني من التخلـف فـي نموهـا الطبيعـي، وخلال طفولتها أشار عليه العديد من الأصدقاء فـي "نيومـارك" بتبنـي العديد من أنواع العلاج لها، واقترح أحدهم الذهاب بالطفلـة إلـى أحـد معالجي أمراض العظام " بالطريقة اليدوية " ويُدعي "روبرت فولفورد" . وكان "فولفورد" يتمتع بسمعة طيبة في قدرته على معالجة الأطفال ممـن

يعانون أي نوع من المشاكل الصحية أو يقاسون منها. وتركت سمعة هذا المعالج انطباعاً مؤثرا لدى ساندي وزوجته فاصطحبا ابنتهما إلى الطبيب وصحباها إليه في عدد من جلساته الرقيقة الهادئـــــة لممارســـة علاجـــه للتجويف العظمي لمخها، بل واشترك "ساندي" في العمل مـــــع الطبيـــب "فولفورد" في بعض الأحيان، وكان وقتها في سنته الأولى فـــي دراســـته للطب . وألح "ساندي" عليّ وأصرَّ على وجوب مقابلتي لـــــهذا الطبيـــب ولقائي به، إلا أنني لم أكن مهتما بهذا الأمر لعدم إلمامي بهذا النوع مـــن العلاج، بل كنت أنظر إليه على أنه "درجة ثانية"، وكنت أعتبر معالجيـــه أيضا من الدرجة الثانية، وإنه يتعامل مع جسم الإنسان بنفـــس الطريقـــة التي يمارسها من يقومون بعلاج آلام العمود الفقري بطريقة يدوية . ومع ذلك، كنت على تعلقي بفكرتي الحالمة عن العثور على معالج / مـــدرس في مكان ما ناءٍ وبعيد ويتمتع بثقافة مختلفة، رغم أنني كنت أعود خـــالي الوفاض في كل مرة أرجع فيها من رحلاتي في المناطق البعيـــدة، ودون أن أعثر على أي واحد منهم . وتكرر الإلحاح من الكثيرين غير "ساندي" لكي أقوم بزيارة "فولفورد". وأخيرا قمت بها.

كان "روبرت فولفورد" في السبعينيات من عمره وقتها، وكـــــان قـــد جاء إلى "تكسون" من سينسيناتي للتقاعد بعد طول ممارسته للطب فيـــها. وفي إحدى الليالي، بعد مرور عام عليه قضاه فـــــي التـــأمل والراحـــة، استدعاه أحد الأصدقاء لمعاودة طفله الذي كان يعاني بشدة مـــن التـــهاب رئوي حاد، ويرقد بإحدى المستشفيات دون أن يستجيب جسده للمضـــادات الحيوية، وذهب الدكتور "فولفورد" إليه ومارس العلاج علـــــى طريقتـــه المقتصرة على استخدام يديه وتعاملها مع الجسد، ولم يحل صباح اليـــوم التالي إلا وكان الطفل قد تجاوز منطقة الخطر . ولم تمض ساعات بعـــد

ذلك إلا وبدأت الطلبات تنهال عليه طلبا للعلاج على طريقته، ووجد نفسه وقد أخرجت من تقاعدها وراحتها لتعود إلى ممارسة العمل من جديد في علاج أمراض العظام الذي تميز فيه .

وقد دهشت للبساطة التي يتمتع بها مكتبه المكون من غرفة للانتظار مع ممرضة للاستقبال وغرفتين للعلاج . وقد خلا المكتب تماما من تلك الأشياء التي ترتبط عادة بعيادات الأطباء وتميزها، وذلك باستثناء شهادة معلقة على الحائط من كلية أمراض العظام "لكانساس سيتي"، وكان الدكتور "فولفورد" يبدو حانياً ورقيقاً مع المتعاملين معه وكأنه جد لهم . كان الرجل طويلاً وقوياً وهادئا وفي استرخاء، كما كان يتمتع بيدين ضخمتين و " رائعتين ". كان قليل الكلام، هادئ الحديث، وقلت له إنني قد سمعت عن كفاءته ومقدرته وأريد أن أستفيد من خبرته في طريقة علاجه النفسي .

وسألني : حسنا، مما تشكو ؟

ورددت : ليس شيئا كبيراً . لقد بدأت رقبتي في إزعاجي بعض الشيء، كما أنها تصاب أحيانا بالتصلب وتنتشر الآلام والأوجاع في كل مكان حولها .

وقال الرجل : حسنا، دعنا نرى ما يمكن عمله معها .

وطلب مني الوقوف، ثم وضع يده على كتفي وأخذ يراقب تنفسي، ثم حرك رأسي في عدة اتجاهات مختلفة، وطلب مني بعد ذلك أن أصعد فوق إحدى الموائد، وصعدت ورقدت فوقها على ظهري، ولاحظته وهو يتحرك فوق حامل يجري على عجلات ويخرج منه سلكاً كهربائياً قوياً

متصلاً بآلة غريبة الشكل تعمل كمطرقةٍ " للنقْر " على العظــام، والتــي توحي إليَ بأنها نسخة معدلة من آلة الحفر التي يستخدمها أطباء الأســنان في عياداتهم . كما كان فيها اسطوانة معدنيـــة ســميكة تــهتز صعــودا وهبوطا طول الوقت . وجلس الدكتور "فولفورد" إلى جـــوار مـــائدتي، وانشغل في ضبط ومراجعة الاهــتزاز الجــاري، ثــم قــام، ووضــع الاسطوانة فوق كتفي الأيمن، وقد أحسست بالاهتزازات في كل الجـــانب الأيمن من جسمي مع الشعور بنوع من المتعة الغامضة والاسترخاء، إلا أنني لم أكن مقتنعا بأن ذلك الذي يجرى معي وأمامي بـــالعلاج الكبــير أو بالشيء الذي له قيمة فعلية. وبعد عدة دقائق، شـــاهدت يــد الدكتــور "فولفورد" وقد انتفضت في حركة مفاجئة أخذ يتمتم معها : هاهنا يمضــي الألم، وأخذ مطرقة النقر بعد ذلك ليضعها على عظمة الفخــــذ الأيمــن، وواصل نَفْس " الروتين " السابق لفترة عشرين دقيقـــة، دخلــت خلالــها وخرجت من أحلام اليقظة المختلفة والمتنوعـــة. ثــم أوقــف الدكتــور "فولفورد" تشغيل الآلة وحرك مقعده إلى نهاية طرف المــــائدة ووضـــع يديه على جوانب رأسي كما وضع أصابعه على أذني .

وعمد في الدقائق التالية إلى إراحة رأسي على الوسادة، وأخذ يضغـط هنا وهناك على جسدي بكل رقة . لقد شكّل ذلك لي أرق ممارسة يمكــن أن تجري في تحريك الجسد، حتى أن الشك بدأ يتملكني فـــي أن يحقــق ذلك شيئا بالمرة، غير أن الإحساس بالاطمئنان كان موجودا لــــدي فـــي نفس الوقت لكوني تحت يد خبيرة واثقة من نفسها .

وعندما انتهت هذه المرحلة من العـــلاج، قـــام الدكتـــور "فولفـــورد" بالكشف على مدى تحرك الأطراف لديً، ثم طلب مني أن أجلــس بـــدلا

من الرقاد، ثم قام بعد ذلك ببعض الممارسات اليدوية المألوفة لتدليك " طقطقة " العمود الفقري .

وقال عندها : هاهنا، لابد أن ينجم ذلك عنه !

وسألته : ماذا وجدت ؟

وكان رده : ليس شيئا كبيرا . هناك بعض "الشد" البسيط في الكتف والذي قد يكون السبب في تصلب وآلام الرقبة. إنّ نبضات عظام الجمجمة جيدة جدا .

ولم تكن لديّ أي فكرة عن نبضات "عظام الجمجمة " هذه، إلا أنه أسعدني أن أسمع أنها جيدة جداً معي . أما بالنسبة " للشد الموجود في الكتف " وكيف أنه يسبب التصلب في الرقبة، فقد كنت جاهلا بذلك أيضا وبصورة تامة . ولم يقدم الدكتور "فولفورد" أيْ تفسيرات أخرى لأقواله بل إنه صرح بأننا قد وصلنا إلى النهاية وأن الوقت قد انتهى . وذكر لي أنه يرحب بي في أي وقت أعود فيه إليه وأشاهد فيه طريقة عمله وعلاجه .

وكانت مفاجأة سارة لي أن أعلم أن تكاليف هذه الجلسة لم تزد عن خمسة وثلاثين دولارا، الأمر الذي يشكل " صفقة " حقيقية بالنسبة لي، حتى لو كان ذلك مقابل مجرد الاسترخاء الذي استمتعت به خلالها . غير أنني عجزت مع ذلك أن أرى في هذا النوع من "التدخل " العلاجي الذي حدث أدنى درجة يمكن أن تبرر كل تلك الحكايات عن النجاح الإكلينيكي للدكتور "فولفورد" . وقررت أن أعود إليه وأن أرقبه في معالجته للآخرين .

إلا أنني فوجئت في اليوم التالي بإصـــابتي بـــالتعب ومعانـــاة الآلام، وقمت بزيارة الدكتور "فولفورد"، و سألته ؟ إن كان ذلك نتيجـــة لعملـــه بالأمس، وكان رده : نعم، إن هذا طبيعي تماما، فلا بد لـــــك أن تشـــعر وتحس بذلك لمدة يومين .. وهذا ما حدث بالفعل وبعدها شعرت بالراحة، وأنني أصبحت على ما يرام، وقل قلقي على رقبتي وإن لم يختف تمامـا، وهذا كل ما لاحظته من تغيرات معي وقتها .

وبعد انقضاء حوالي الشهر، بدأت في قضاء عدة ساعات أسبوعيا في مكتب الدكتور "فولفورد" الصغير في "جرانت رود" وأنا أراقبه في تعامله مع مرضاه . كان المكتب يعج دائما بالناس الذيـــن كـــان أغلبـــهم مـــن الوالدين والأطفال بما يمثل قطاعا عريضا لمختلـــف الجماعـــات التـــي تقطن جنوب "أريزونا" بما في ذلك الأسبان والأسيويين وأهـــالي المـــدن والريف. وكانوا يأتون كلهم وقد ملأتهم الآمـــال العريضـــة والشـــعور بالامتنان لمجرد تمتعهم بفرصة مقابلة هذا الرجل . لقد كـــان الدكتـــور "فولفورد" يمثل – على الأقل – نموذجا لطبيب العائلـــة الـــذي يُعطـــي مرضاه إحساساً أفضل من خلال حضوره الدافئ، والنموذج الشـــخصي الذي يدل علي الصحة الجيدة.

وقد أدهشني في ملاحظتي له إيجازه عند عرض الحالات وطريقـــة كشفه على الجسم وفحصه له، حيث كان يلقي أسئلة محدودة للغاية عندما يأتيه أحد المرضى، كان يسأل : ما المشكلة ؟، منذ متى وأنـــت تعـــاني منها ؟ هل سبق لك أن " وقعت " أو ســـقطت بطريقـــة خطـــيرة فـــي طفولتك؟ وربما عدة أسئلة أخرى قليلة غيرها. ثم يطلب مـــن مرضـــاه الوقوف بعد ذلك، ويقوم بالكشف على أطرافهم وعلى تنفُســـهم، ويقـــوم ويدير رؤوسهم ويحركها، ثم يطلب منهم الرقود على المائدة، وكان يقـــدم

لمعظم المرضى نفس أنواع العلاج التي تلقيتها على يديه . وكان نادرا ما يقدم تفسيراً لما يراه من خلل في أداء جسم المريض أو عما ينوى أن يعمله معه . وإن سأله أحدهم، لم يكن يرد سوى بكلمات معدودة، وكان معظمهم لا يسأل على أي حال، فقد كان من الواضح أنهم قد وضعوا ثقتهم فيه وأمنوا على أطفالهم وهم تحت يديه، بما يدفعهم لتركه لعمله في صمت ودون مقاطعته . لقد كان الجميع يشعر بالراحة والاسترخاء وهم تحت يد هذا الطبيب، حتى الأطفال المتعبين الذين يغرمون بإحداث الضوضاء سرعان ما يهدءون ويستكينون بمجرد أن يلمسهم تقريبا .

وغالبا ما كان يقدم لمرضاه عند نهاية الجلسات بعض التمارين اليومية الغريبة التي يتعين عليهم أن يمارسوها، وهي تمرينات لم يسبق لي أن عرفت بها من قبل. وكان أحد تمارينه، والذي كان يوصي به دائما، يمضى على هذا النحو : قف مع الاحتفاظ بقدميك مفتوحتين بعرض كتفيك، ارخِ ذراعيك بالكامل على جانبيك على أن يكون الكف الأيسر متجها إلى أعلى والكف الأيمن متجها إلى أسفل، ثم تَنفَّسْ بعمق بصورة منتظمة وأنت على هذا الوضع إلى أن يتسلل التعب إلى أعلى الذراعين والكتفين وتصبح غير قادر على احتماله، وبعدها، وبأبطأ ما يمكنك، ارفع الذراعين وهما ممدودين بالكامل فوق الرأس حتى يتلامس الكفان، ثم اخفض الذراعين واسترخ بعد ذلك . وسألته، ما المفروض أن ينجم عن ذلك ؟، وكانت إجابته : أنه يفتح الصدر ويسمح للتنفُّس بالتمدد. وهناك تمرين آخر من تمارين "فولفورد"، وهو أن تجلس على حافة أحد المقاعد وقد وضعت قدميك بصورة مسطحة على الأرض، وأن يكونا متباعدين عن بعضهما بعرض الكتفين ثم الانحناء إلى الأمام، وأن تحتفظ بذراعيك داخل الرجلين وتمسك أسفل القدمين بيديك، على أن تستمر في

هذا الوضع لعدة دقائق الأمر الذي يعمل على تمـــدد الفقـــرات الســـفلى بطريقة رقيقة وبما يسمح بحركة أكبر للعمود الفقري، وكان يحدث أحيانا عند عودة أحد مرضاه إليه أن يقول له : " لا، إنك لم تمارس التمريــن "، أو "حسنا، لقد قمت بأداء التمرين الـــذي يخصـــك"، وكـــان المرضـــى يؤكدون له أن ذلك قد حدث فعلا .

وكثيرا ما كان الدكتور "فولفورد" يطلب من مرضاه ألا يعودوا إليـــه ثانية، فقد كان أحدهم يسأله : " متى تريد أن تراني مرة أخرى؟"، وكـــان رده : " لا أريد أن أراك مرة أخرى . لقد أصبحت صحيحاً "، وقد يُصـرو المريض على أمره ويسأل من جديد : " لكن، ألا أحتاج إلـــى متابعـــة؟"، ويبتسم "فولفورد" ويهز رأسه ويردد : " لقد انتزعت الخلل الذي تعـــاني منه، والذي عليك الآن هو أن تدع أُمنا الطبيعة تقوم بمهمتها معك ". وإن حدث أي نوع من خيبة الأمل في صفوف مرضى الدكتـــور "فولفـــورد" فقد كان مرجعها أنهم لن يعودوا لزيارته مرة أخرى، ذلـــك لأن نتيجـــة علاجه كانت ناجحة ومرضية تماما، فلماذا معاودة زيارته ؟

وبدأت أدرك بالتدريج أنني أشاهد شيئاً غـــير عـــادي فعـــلا . فـــهذا الرجل المسن ذو الأيدي القوية المقتدرة والكلمات القليلة العميقـــة، كـــان حقيقة يعيد الأمور الصحيحة إلى " نصابها " لمرضاه الذين يـــأتون إليـــه بالعديد من الاضطرابات والمتاعب، بل ويتم ذلك فـــي جلســـة علاجيـــة واحدة في أغلب الأحيان، والتي كانت تبدو على السطح وكأنـــها شـــيء هامشي إلى أقصى حد يمكن من التصور .

ولقد سمعت عن حكايات تلو الحكايات عن مشـــاكل صحيـــة طـــال أمدها، ومع ذلك،أمكن حلها بعد زيارة أو زيارتين للدكتـــور "فولفـــورد"،

وهي مشاكل لم تستجب للطب التقليدي المألوف وعقاقيره، ولم يكن أمرها يتعلق بالصداع أو الآلام أو العلل "العضلية الهيكلية" فحسب، بل كان فيها الاضطرابات الهرمونية والهضمية، وتلك التي تتعلق بالنوم والربو وأمراض الأذن، وما هو أكثر منها كذلك . كيف يتأتى لمثل هذا العلاج الذي يخلو من أي إثارة أن يحقق كل هذه النتائج التي تتمتع بكل الإثارة؟

وبدأت أسأل الدكتور "فولفورد" عن الأسباب والدوافع التي دعته للأخذ بهذه الطرق التي يتبعها . ما هي النظرية التي تقف وراء أساليبه وطرقه هذه ؟ بل وما الذي يفعله بالضبط ؟ وكانت الإجابات التي تلقيتها منه لا تشبه في شيء أياً مما تعلمته في مدرسة "هارفارد" الطبية .

لقد كان "بوب فولفورد" رجلا كرَّس نفْسَه منذ فترة بعيدة للتخصص في معالجة أوجاع وعلل العظام بنفس الطريقة التي أسسها وانتهجها "اندرو تايلور ستيل" (١٨٢٨ ١٩١٧) من "كيركسفيل" بولاية ميسوري الأمريكية، وكان "ستيل" أو " الدكتور العجوز "كما كان يطلق عليه معاصروه، طبيبا "منشقاً" بعد أن تخلى عن الأخذ بالعقاقير السامة التي كان يصفها زملاؤه للمرضى . وتحمَّس لنظام من العلاج لا تستخدم فيه العقاقير، وإنما يعتمد على التعامل اليدوي وحده مع عظام الجسم، وكانت الفكرة التي تبناها تدعونا إلى أن نقوم بتعديل وضع الجسم آليا؛ حتى نسمح لنظام الدورات بالجسم، وكذلك نظام الأعصاب فيه بالعمل بسلاسة ويجلب قوة علاج طبيعية لأي جزء في الجسم أصيب بأي علة أو خلل. ولقيت فكرته الجديدة التي خرج بها إلى عالم الصحة في عام ١٨٧٤ نجاحا كبيرا في أعوامها الأولى، لكن مع انتصاف القرن العشرين قام بطمسها والتغطية عليها ذلك الصعود المذهل للطب الحديث

فيما بات يعرف بطب المداواة " المغايرة "، ممـــــا أدى إلـــى أن هجـــر معالجو أمراض العظام بالطريقة اليدوية تعـــاليم "ســـتيل" وبـــدءوا فـــي التصرف بصورة متزايدة كالأطباء العاديين . واليوم، نرى أن درجـــــات الطب العادي وطب العظام متساوية، فمعظم أطباء العظام اليـــوم بـــاتوا يعتمدون على العقاقير والجراحة، والقليل منهم يعتمد على التعامل مـــع الجسم بلا عقاقير كأسلوب أوَّلي في العلاج .

وعلى كل، فنحن نجد – دائما داخل مهنة علاج أمراض العظام – قلة من الأطباء الذين لا يلجئون إلى استخدام العقاقير ويواصلون العمل علـى تحسين رؤية "ستيل" عن طبيعة الجسم الإنساني وإمكانية شـــفاء نفســه بنفسه، ومنهم "وليام سذرلاند" الذي أعلن على زملائه في عـــام ١٩٣٩، اكتشافه لأحد جوانب علم الأعضاء البشرية الذي أسماه " آليـــة التنفـــس الأولي " واكتشافه أسلوباً لتعديلها فيما أصبــــح يعـــرف باســم العـــلاج الجمجمي، أو العلاج الجمجمي العجزي وعمل "سذرلاند" في ظل نظريته لعدة أعوام حتى تأكد من صوابها قبل تقديمها إلى الناس . إلا أنــــها قـــد قوبلت بالمقاومة مع ذلك، ولم يقبل بها سوى نســـبة قليلـــة مـــن أطبـــاء أمراض العظام . وكان الدكتور "فولفورد" واحدا منهم، وكان قد بدأ وقتها في تلقى تدريبه العام في "سينسين أتي".

وكانت نظرية علاج "سذرلاند"، تكمـــن فـــيَّ أن الجـــهاز العصبـــي المركزي والأعضاء المرتبطة به تمضى في حركة إيقاعيـــة منتظمـــة، متواصلة، وأن هذه الحركة من الملامح الرئيسية لحياة الإنسان وصحتـــه، إن لم تكن أهم الملامح على الإطلاق وأكثرها حيوية له . وقـــد توصَّـــل إلى التعرف على خمس مكونات لهذه الآلية وحركتها .

* الحركة عند شعب التوصيل، وهي المفاصل التي تربط الست والعشرين عظمة المكونة للجمجمة .
* تمديد وانكماش " نصف كرة " المخ .
* حركة الأغشية التي تغطى المخ والحبل الشوكي .
* موجة سائلة ضمن السائل الدماغي الشوكي الذي يغطي المخ والحبل الشوكي .
* حركة خفية لا إرادية للعجز أو عظم العجز .

ورأى "سذرلاند" أن التمدد والانكماش المنتظم لهذا النظام يشبه عملية التنفس، ولأنه كان يحدث في أكثر الأعضاء حيوية وأهمية، فقد أطلق عليه اسم " التنفس الأولي " لإبراز أهميته في الترتيب الهرمي لوظائف الجسم، ولتمييزه عن " التنفس الثانوي " المتمثل في الحركة المألوفة الصدر والرئتين والحجاب الحاجز والمرتبطة بعملية الشهيق والزفير. وأوضح أن آلية التنفس الأولي السليمة لها أكبر الأهمية للصحة الكاملة، وأي خلل فيها يمكن له أن يُؤدي إلى المرض، ذلك لأن النظام العصبي المركزي هو ما ينظم عمل كل الأعضاء الأخرى .

ومن أبرز ما أوضحه "سذرلاند" في نظريته، هو مفهومه عن "تحرك" عظام الجمجمة في الوقت الذي قامت فيه أجيال وأجيال من علماء التشريح بتلقيننا أن مفاصل الجمجمة ثابتة ولا تتحرك، ورفض الجميع من الأطباء العاديين قبول فكرة التحرك هذه،وحتى معظم أطباء العظام رفضوها معهم، وعلى أي حال لم يكن "فولفورد" واحدا منهم،

بل بدأ يدرب نَفْسَهُ على الإحساس بتلك الحركة بوضع يده علـــى رؤوس المرضى .

وفي السنوات الأخيرة فقط، أكد الباحثون في كلية أمـــراض العظـــام التابعة لجامعة "ميتشيجان سيتي" صحة نظرية "سذرلاند" بعد اســـتخدامهم لأفلام أشعة اكس على جماجم حية للكشف عن حركة عظام الجمجمـــة، وبات من الممكن قياس هذه الحركة عن طريق استخدام أجهزة حساســة، إلا أن الدكتور "فولفورد" يرى أن أكثر هذه الأجهزة حساسية هي أيـــدي الأطباء المتمرسين، وقام بتدريب نفسه على الإحساس بحركـــة " شـــعر الإنسان " فوق سبع عشرة صفحة من الورق، ويقول : إنـــه بوســـع أي إنسان أَنْ ينمي لديه "حاسة اللمس " بشكل مشابه مـــن خـــلال التدريـــب الكافي على ذلك .

وبدأتُ، في ظل إرشاد "فولفورد" وأرائه، في تحسس الرؤوس بنفسي لمعرفة ما إذا كان بإمكاني أنْ أكتشف بنفســـي وجـــود أي " نبضـــات " بالجمجمة . ولم أكن في البداية أحس إلا بنبضاتي بصورة أساسية، ولكن مع الممارسة، بدأت في الإحساس بوجود حركة دقيقـــة تشـــبه التنفـــس، والتي يعدها الدكتور "فولفورد" أكثر الأمـــور الجوهريـــة تعبـــيراً عـــن الحياة، ولقد شعرت بهذه الحركة، على الأقل مع أولئك الذيـــن يتمتعـــون بآلية تنفس أولي سليمة، وقد طُلب مني ذات مرة – أن أتحســـس رأس امرأة قيل لي عنها : إنها لا تتمتع بنبضات في الجمجمة يمكن الشـــعور بها أو بوجودها. كانت هذه المرأة قد أصيبت في عدة حوادث مؤسفة منذ إحدى وعشرين سنة، وباتت تشعر الآن بـــالتعب والإرهـــاق الشـــديدين، وتعاني من الأرق وانعدام النوم والصداع النصفي، وضعـــف الإبصـــار وسوء الهضم، كما كانت تتعرض بسهولة للإصابة بالأمراض . كـــانت

رأسها أشبه بكيس من الأسمنت، مجرد وزن وثقل محمول دون وجود نبض أو إيقاع للحياة فيه . بعد عدة جلسات من العلاج معها،بدأت الحركة تدب في داخل الجمجمة من جديد، ومع عودة الحركة، بدأت صحتها في التحسن الفعلي .

وسألت الدكتور "فولفورد" عن السبب في تلف النظام الحركي بالجمجمة، وكانت إجابته : الصدمة، وهناك ثلاثة أنواع منها . أولها : "صدمة الميلاد "،فإن لم يكن أول " نَفَس " في الحياة كاملا، فان إيقاعات الجمجمة تكون قد تكبلت منذ البداية. إن أول "نَفَسْ" هام للغاية، ولقد شاهدت في حياتي مشاكل من هذا النوع وهي تتزايد باطراد . والتي أعدها نقطة سوداء في ممارسات التوليد لدينا . أما النوع الثاني الشائع فهو: " الصدمة الجسدية " خصوصا في السنوات المبكرة من العمر، فأي "سقطة" أو أي ضربة قوية يتعرض لها الجسم وتسبب " انقطاعا " ولو للحظة واحدة في دائرة التنفس، يمكن أن تؤدي إلى " إعاقة " دائمة أو "تقييد " دائم طول العمر لآلية التنفس الأولي . ويمكنك أنْ تشعر وتتعرف بل وتقضي على هذه القيود "بيديك " إن كنت معالجاً مُتمرساً جيد التدريب . وهذا ما أسميه " انتزاع " الصدمة من الجسد . وهناك صدمة ثالثة قد تكون أقل شيوعا، وهي: " الصدمة النفسية الكبيرة "، وخصوصا في سنوات الحياة الأولى، وفي تقديري أن خمسة وتسعين بالمائة من كل الناس يعانون من وجود هذه القيود بدرجة أو أخرى .

وفي ذلك الوقت الذي كان فيه الدكتور "فولفورد" يلقنني هذه المفاهيم،كنت أقوم بمساعدة أحد الأصدقاء خلال إحدى الأزمات "الطبية". كان الصديق "كيم كليفتون" في الرابعة والثلاثين من العمر، وكان عالماً في الأحياء البحرية،ويقضى معظم العام على شواطئ

المحيط الهادي جنوبي المكسيك في محاولة لإنقاذ أنواع مـن السـلاحف المعرضة للانقراض بفعل الصيد المتواصل لها . وكان يدير مشـروعا للحفاظ على حيوانات العالم البرية مما كان يدفعه إلى الاندماج في حيـاة حافلة بالخشونة طول الوقت،فيما عدا شـهور الصيـف،عندمـا كـانت السلاحف تتوجه بنفسها ناحية البحر . عندها كـان يظـهر لدينـا فـي "تكسون" في هيئته " المزرية " ليقصَّ علينا حكاياته ويستعيد لنفسه قوتـه ونشاطه . كان هذا الصديق يعاني لأعوام من مشاكل في أمعائه، ومـن حالات الإسهال الشديد في "مكسيكو"، ومن العجز عن هضم الكثير مـن الأغذية، ومن الآلام في البطن،وكان يتناول بعض المضادات الحيويـة بصورة روتينية وعقاقير مضادة للطفيليـات ولتطـهير المعـدة، إلا أن حالاته المرضية كانت تكثر وتزداد حدة عاما بعد عام. وقـد جـاء الآن وقد نقص وزنه عشرين كيلو جراما، وليقول لي : إن حركة الأمعاء لديه لم تثبت على وضع منذ شهور حتى الآن، وأن " الـبراز " كثـيرا مـا يحتوى على " الدم والمخاط " وأنه يعاني من آلام دائمة في البطن كمـا يعاني من الضعف والوهن، وقال: إنه يعتقد أنه لن يكون قـادرا علـى مواصلة عمله مع السلاحف.

وأراد "كيم" أن أقدم له وصفات تعالج ما ظـن واعتقـد أنـه تكـاثر للطفيليات في أمعائه، غير أن الصورة التي قدمها لي عن مرضه لم تكن عدوى أصابته، بل الذي بدا لي هو أنه يعاني من التهاب مرض مزمـن في الأمعاء، من المحتمل له أن يكون التهاب القولـون التقرحـي، ممـا دفعني إلى حثه على زيارة أحد المتخصصين الكبار في الجهاز الـهضمي بمركز العلوم الصحية بجامعة أريزونا . كان "كيم" ابنا لأحـد جراحـي الصدر بنيويورك، وكان شديد الثقة بالطب التقليدي المعتـاد وأدويتـه .

وعلى كلٍ، فقد وضعت هذه الثقة موضع الاختبار، فبعد سلسلة طويلة من الاختبارات المكلفة والتي بلغت ذروتها في أخذ قطعة من القولون للمعاينة والفحص، لم يستطع هذا الأخصائي في الجهاز الهضمي أن يحدد طبيعة المشكلة، واكتفى بالقول : إن القولون يعاني من التهاب مزمن حاد، إلا أنه كان من الواضح احتمال وجود التهاب متقرح بشكل محدد "قولون". وقال هذا الطبيب الكبير : " أعتقد أن علينا أن نقتطع جزءا آخر من أنسجته، فربما نستطيع عندها أن نجد السبب في كل هذه المتاعب "، ولم يشعرني قوله هذا بالاطمئنان أو يدفعني إلى تشجيعه، وطالما كان "كيم" يدفع ثمن كل ذلك من ماله وصحته، فماذا لو تناولنا الأمر من زاوية أخرى ؟ وعرضت عليه رأيي، وبعد ذلك ،أخذته معي إلى الدكتور "فولفورد".

كان "لكيم" تاريخ طويل في مزاولة رياضات من بينها ممارسة الملاكمة، وكان من أبطال الوزن الثقيل في الجيش، وعانى الكثير من إصابات " الرضوض"، وكنت ألاحظ أنه يتنَّفس من فمه، وأنه كان يشكو من أوجاع في الظهر وآلام في الرقبة بالإضافة إلى مشاكله مع أمعائه . وبدا لي أنَّ باستطاعة الدكتور "فولفورد" أن يخرج برأي موضوعي من كل الملامح في هذه الصورة، إلا أنني تنبأت بوقوع مشكلتين . الأولى : أن الدكتور "فولفورد" قد اقتصر الآن على معالجة من هم دون الثلاثين في العمر، وهو الأمر الذي اتخذه بعد أن زادت الحالات لديه بعد انتشار سمعته وتمددها، وقد قال لي ذات يوم : " لقد بلغت حوالي الثمانين الآن ولا أستطيع أن أجهد نفسي أكثر من ذلك، ثم إن طاقاتي تتفجر بصورة أكبر مع الشباب حيث يكون تجاوبهم للشفاء أكبر وأقوى .. ولقد اخترع "مطرقة النقر" حتى تسهل الأمور عليه وتقلل من جهده أيضا، كما يقول

: ما تؤديه هذه المطرقة يمكن لليد أن تقوم به إلا أن الأمر يحتاج معــها إلى جهد أكبر.

المشكلة الثانية هي : أن "كيم" قد نما وشب في ظل الطـــب التقليـــدي المألوف، ولم تكن لديه أي تجربة مع أي بديل له أو مع ممارسيه، فقـــد يحجم عن وضع ثقته في الطبيب "فولفورد" والاطمئنان إليه . لقد بذلــت أقصى ما أمكنني من جهد لكي أشرح لكل من "فولفورد" و "كيم" أهميــة أن يلتقيا معا، ونجحت أخيراً في ذلك إلا أن "كيم" أبدى دهشـــته كيـف يتأتى لطبيب عظام أن يساعده في أمر " قولونه "، وقلت لـــه : " عليـك فقط بأن تحكي له أعراض ما تعانيه، أي كل أعراض مشـــاكل الجـــهاز الهضمي وكذا الآلام في الظهر والرقبة " .

ولم أستطع الحضور والمكوث في مكتب "فولفورد" في يـــوم اللقـــاء، وانتظرت بلهفة عودة "كيم" إلى منزلة . وكانت أولى كلماته لي عندمـــا قابلته : " إنه طبيب دجال، أقصد أنه رجل لطيف عجـــوز إلا أنـــه لـم يفعل أي شيء " .

وسألته : " ماذا قال لك " ؟

ورد قائلا : " لقد قال لي : إن حالتي حرجة وأن حركات الجمجمة قد توقفت بالكامل بسبب إصابات قديمة، وأن العصب الجمجمي الذي يتحكـم في النظام الهضمي لا يعمل نتيجة لذلك، وأن نفس هذه الإصابـــات هـــي ما يدفعني إلى التنفس من خلال الفم، وهذا بدوره لا يعمل علـــى تغذيــة المخ،وهو الأمر الذي من شأن التنفس الصحيح أن يقوم به " .

" ألم يقل لك إن بإمكانه أن يساعدك ؟ "

" قال لي : إنه قد اهتم بمعظم هذه الأمور وعنـى بـها، وعلـيّ أن أعود لزيارته في غضون ثلاثة أسابيع، إلا أنه بدا شديد الضعـف وهـو يقوم بكل هذه الحركات العصبية .

كم أشفقت على هذا الرجل، خاصة وأن الأمر لم يتكلف كثيراً .

وسألته : " ماذا تعني بالحركات العصبية ؟ "

ورد : " كما تعرف، عندما يضع جهازه (الهزاز) عليك، تطير يـده وهي تقفز في الهواء كل عدة دقائق ويهتز جسمه كله باهتزازات شديدة".

" أحقا حدث ذلك ؟ "

" نعم حدث، وهو أمر محزن، صدقني " .

وسألت دكتور "فولفورد" عن رأيه في جلسـته مـع "كيـم" . وقـال الرجل: " لقد جاءني السيد "كليفتون" وحالته متأخرة، لقد تعطلـت آليـة التنفس الأولي لديه، أعتقد أنه يتدهور بصورة سريعة " .

" هل كنت قادرا على مساعدته ؟ "

" نعم، لقد حصلت على بيانات مهمة ومعلومات من أجـزاء عديـدة من جسمه، وأبطلت جزءا كبيرا من الرضوض، واسـتطعت أن أعيـد للنبض حيويته من جديد، وبمجرد أن ينطلق العصب الحائر أو المبـهم،

سيصبح كل شيء على ما يرام معه . عليه أن يـــأخذ الأمـــور ببســـاطة الآن، ويدع أم الطبيعة القديمة تقوم بوظيفتها ومهمتها معه " .

وبعد ست ساعات من العلاج عند "فولفورد "، توقف الإســـهال لـــدى "كيم " لأول مرة منذ ثمانية شهور، ولم يعد بعدها أبدا، واســـتطاع علـــى مدار الثلاثة شهور التالية أن يستعيد وزنه وطاقته، واختفت آلام الصـــدر والرقبة، وتوقف عن التنفس من خلال الفم .

وقال "كيم " بعدها : " لقد أنقذ هذا الرجل حياتي، إنني على قناعـــة فعلاً بأن هذا الرجل قد أنقذ حياتي " . ومنذ ذلك الحين، تحول كيم بكـــل حماس لديه للاعتقاد بالطب البديل عموما، وبطب العظـــام علـــى نحـــو خاص. لقد كان لهذا العلاج والشفاء وقعه الكبير مما دعاني إلى محاولـــة إعداد مؤتمر لمناقشة هذه الحالة مع الدكتور "فولفورد" و "كيم" وطبيـــب الجهاز الهضمي الجامعي، وقال هذا الطبيب : إن الأمـــر يدعـــو إلـــى الاهتمام، إلا أنه لم يظهر ذلك بالمرة . وعندما سألته عن الســـبب قـــال لي: " اسمع، إنني لن أجادل في النجاح، فقد نجح العلاج فعلا، غير أننـــي لا أستطيع أن أصدق أن علاج العظام له أدنى علاقـــة بالنتـــائج التـــي توصلتم إليها .

وأتيحت لي فرصة بعد ذلك بقليل لمشاهدة براعة الدكتور "فولفـــورد" مع الجسد الإنساني. وكانت فرصة " مباشرة " بالنسبة لي. كنت أشـــتغل في الحديقة وقتها مع أحد الأصدقاء، وفي حادثة " عجيبـــة " لا أســـتطيع جمع شتاتها، وقف هذا الصديق في الوقت الذي انحنيت فيه إلـــى أســـفل وقد صدمني كتفه بشدة في الجانب الأيمن من وجهي أمام أذني مباشـــرة، وتملكني الألم الحاد بحيث إنني لم أستطع أن أفتح فمي أو أغلقه بالكـــامل.

وبدا لي كما لو كان فكي قد انتقل من مكانه بعض الشيء، ولم أستطع أن أعيده إلى مكانه رغم كل الجهود التي بذلتها لتحقيق ذلك، واتصلت بالدكتور "فولفورد" وقصصت عليه ما حدث . وقال لي : "تعالْ إليَّ هنا"، " وجرجرت " نفسي إلى مكتبه والألم في قمة سيطرته عليَّ، والفك قد شُلت حركته . وأخذ "فولفورد" وقته في الكشف على طابور مرضاه ودعاني بعد ذلك إلى المائدة المشهورة .

وبمجرد أن وضع يديه على رأسي، استطاع التوصل إلى مكان العظمة التي خرجت عن موضعها في الجمجمة. ثم بدأ في أعماله اليدوية من اللمس والتدليك بأرق صورة ممكنة . وبعد دقائق قال لي: "إنها هنا في الخلف "، ولم أشعر بأن شيئا ما قد حدث، أو بأي تغير في الألم . ثم قال : إنه يمكنني أن أنهض، ورددت عليه : " مازلت أشعر بالألم" . قلت ذلك في لهجة من خاب أمله في شيء كان يتوقعه .

ورد عليّ : "سوف تُؤلمك العضلات لبعض الوقت . حسنا، إن لديّ أشياء أخرى تشغلني" .

وغادرت المكان دون أن أقتنع بأنه ساعدني في شيء، وفكرت في أن أذهب إلى غرفة الطوارئ بمستشفى الجامعة . إلا أنه بعد مرور عشر دقائق على ذلك أثناء وقوفي عند إشارة للمرور، أحسست فجأة أن الألم قد اختفى، وأن باستطاعتي أن أفتح فمي، وأن أغلقه بطريقة طبيعية وهتفت رغما عني قائلاً : هذا أمر لا يصدق، شكرا لك يا دكتور "فولفورد"، وقلت لنفسي : ماذا كنت ستفعل لو لم تكن تعرف هذا الرجل وطرق علاجه ؟ ربما ذهبت إلى غرفة الطوارى، وتعرضت لأشعة اكس، وأرسلوني إلى المنزل محملا بالمسكنات والعقاقير لإرخاء

العضلات وأدوية تقضى على الآلام، وفاتورة " بمبلغ " كبير، وربمـــا لا أحظى بالشفاء مع ذلك إلا بعد انقضاء أسابيع وشهور .

وهكذا تملكتني الرغبة الصادقة في أن أتعلم كل شيء أستطيعه مـــن الدكتور "فولفورد"، وكم كان الإحباط يتملكنـــي وأنـــا أحـــاول التفســير لزملائي ذلك الإعجاب الذي يتملكني لهذا النوع مـــن العـــلاج ومـــدى تحمسي له، ولم أجد من معظم الأطباء الآخرين أي تعليـــق أو اهتمـــام بالموضوع، مثلما فعل طبيب الجهاز الهضمي. وكان مـــن الصعـــب – بصفة خاصة – أن تحاول الحديث مع أطبـــاء الأطفـــال عـــن طريقـــة "فولفورد" في معالجة التهابات الأذن لدى الأطفال .

إن الالتهابات المتكررة للأذن الوسطى التى تسمى بـــ " التـــهابات الأذن الوسطى" تشكل أهم مصادر " الرزق " لأطباء الأطفال، وموضوع التهابات الأذن الوسطي معروفة بصورة مـــتزايدة لـــدى النـــاس حيـــث يعتبرونها جزءً طبيعياً من عملية النمو، والعلاج التقليدي لها هو تنـــاول المضادات الحيوية والعقاقير التي تزيل الاحتقان، وأحيانا إجراء جراحـــة لوضع الأنابيب خلال طبلة الأذن حتى يتعادل الضغط عليها . والعـــلاج باستخدام العقاقير يمكن له أن ينهي الإصابات عـــاجلا أم آجـــلا، لكنـــها تعاود الظهور على فترات منتظمة من جديد .

ولقد كان "فولفورد" ناجحا تماما في إنهاء هـــذا الوضـــع " بصـــورة دائمة " لدى الأطفال بمجرد جلسة علاج واحدة، وذلك من خلال تركـــيزه على تحرير عظم العجز" وكان يقول : " إن مـــا أفعلـــه لا يزيـــد عـــن استخراج الألم من العجز لديهم "، ذلك لأنه وجد أن الطرف العجزي فـــي النظام الجمجمي العجزي هو دائما ما يُحتجز عند الأطفال، وربما كـــان

مرجع ذلك المعاناة من صدمة سابقة أثناء ولادتهم . ولقد فُسر الموقف على هذا النحو : " عندما يتقيد عظم العجز، فإن آلية التنفس الأولى تصاب بالضعف والوهن، الأمر الذي يصاحبه نوع من إعاقة التنفس الطبيعي وتكسيله، ومدة النفس هي التي تدفع بالدورة الليمفاوية، أي التغير في الضغط المنتظم على الصدر، فإن مضت الدورة الليمفاوية بطريقة غير سليمة فانه يحدث نقص في السائل المنصرف من الرأس والرقبة، وأمكن للزاكد منه أن يتكون ويتجمع داخل الأذن الوسطى وهو ما يخلق مناخاً مناسباً لنمو وتكاثر البكتريا، إلا أن باستطاعتك التخلص من هذه البكتريا كيفما شئت باستخدام المضادات الحيوية، إلا أنك إن لم تتخلص من مشكلة السائل الراكد، فإن البكتريا ستعاود الظهور من جديد . ومن المؤكد أن ذلك بالضبط هو ما يعاني منه الأطفال والوالدان والأطباء، أعني مرة أخرى : عودة ظهور البكتريا.

ولقد شاهدت حالات تلو الحالات في عيادة الدكتور "فولفورد" والتي نجح معها هذا العلاج البسيط في تحقيق الشفاء لالتهابات الأذن الوسطى بصورة دائمة . ولطالما شاهدت معها تغيراً في التنفس بمجرد نزول الطفل من على مائدة العلاج، وشاهدت تمددا أكبر بطريقة منتظمة لصدور المرضى، ورأيتهم وهم يتنفسون بسهولة وعمق، غير أنني لم أستطع أن أصطحب معي أياً من أطباء الأطفال في "تكسون "إلى مكتب الدكتور "فولفورد" ومشاهدته . وبدلا من أن يبدوا اهتمامهم بما أقصه عليهم عن طرق معالجته، كنت أشعر وكأن الأمر يتهددهم ويهز مكانتهم. وأخيراً ظهرت إحدى الطبيبات الإنجليزيات التي وافقت على الحضور والمشاهدة، بل إنها أحضرت أحد المرضى للعلاج بهذه الطريقة وقادها نجاح علاجه إلى موافقتها على مساعدتي في عمل فيلم

وثائقي عن الدكتور "فولفورد" بالتضامن مع قســـم الاتصـــالات الطبيـــة الحيوية لجامعة أريزونا !

وكنت كلما زادت مشاهدتي لعمل الدكتور "فولفورد" كلما زاد إعجابي بالعافية والحيوية التي يتمتع بها . لقد كان وهو في الثمانين مـــن عمـــره مصدراً للإلهام بالتمتع بشيخوخة ناجحة، وقد سألته ذات مرة عـــن ســـر صحته الجيدة فقال : " سوف أريك بنفسك،وبعدهـــا أخـــذَ نَفَســـاً بطيئـــاً وعميقاً وطويلاً بصورة بدأت معها في عدم تصديق ما يحدث أمـــامي . لقد تمدد صدره بطريقة " مهولة " . ثم أخرج نفسا عميقا . وقال لي بعـــد ذلك : كلما زاد الهواء الذي تستنشقه وتخرجه كلما زاد الغذاء الذي تقدمه لنظام الأعصاب المركزي . إن "التنفس الجيد هو المفتاح" .

لقد كان نوع الطب الذي يمارسه بوب "فولفورد" هو نفس النوع الـــذي كنت أتوق إليه خلال سنواتي في التدريب الإكلينيكي وخلال سنواتي فـــي التجوال والترحال . لقد كان طباً " مسالماً " لا يعرف العنف ولا يعمــــل على " كتم " المرض أو " قمعه " بل كان يعمل علي تشجيع قدرة الشـــفاء للجسد نفسه، وعلى أن تعبر هذه القدرة عن نفسها بحرية. إننـــي أرى أن الدكتور "فولفورد" هو أول طبيب أصادفه ويتمسك بطريقـــة "متعصبـــة" بما دعا إليه أبوقراط في تعاليمه المشهورة، وأولها : "لا تحدث ضـــررا"، وثانيها : " ساعد القوة الشافية للطبيعة على القيام بدورها " .

إنني بالفعل قد تعلمت الكثير من مجرد مشاهدة الدكتـــور "فولفـــورد" في عمله، ومن علاجه لي، ومن مناقشاتي العادية معه، وكـــانت ردوده على أسئلتي تتسم بالإيجاز دائما وبلغتها العادية، وهي مالا تعـــد باللغـــة الراقية بمعايير الطب الأكاديمي، غير أنها مع ذلك كانت تَنمُّ عن الحكمـــة

الساطعة والمعلومات العملية المفيدة . وأحب أن أورد إليك بعض الآراء التي أخذتها عنه والتي أفادتني تماما في عملي كطبيب ومعالج :

* ***يحتاج الجسم إلى التمتع بالصحة :*** إن الصحة تمثل حالة التوازن الكامل، أي عندما تعمل كل الأجهزة في الجسم بسلاسة وتدور الطاقة بحرية بلا عوائق . إن هذه هي الحالة الطبيعية التي يبذل فيها أقل مجهود . وعلى ذلك، فإن اختل التوازن في الجسم، فإنه يحتاج إلى استعادة هذا التوازن، ويمكن للعلاج، بل ويتعين عليه أن يستفيد من هذا الميل من أجل العودة للحالة الصحية الطبيعية الأصلية .

* ***الشفاء قوة طبيعية*** : عندما كان الدكتور يطالب مرضاه بالاسترخاء ويقول لهم : " دعوا أم الطبيعة تقوم بمهمتها، فلم يكن يعبر سوى عن دعوة أبوقراط : " ساعد القوة الشافية للطبيعة على القيام بدورها "، وإن كان يعبر عن ذلك بطريقة " شعبية " محببة إليهم أكثر، تلك الدعوة التي ضاعت في طبعنا المألوف اليوم، فلم يحدث أبدا في سنوات دراستي في "هارفاد" أن ذُكر هذا الكلام لي أو لزملائي، وحتى أساتذة اليوم لا يذكرونه أبدا لطلبتهم في عصرنا الحالي، الأمر الذي يبدو لي معه أنه أكبر " عيب" في فلسفة الطب الحديث، وهو عيب له أثره العملي الضخم، ذلك لأنه يعبر عن عجزنا عن إيجاد حلول "مؤثرة " للمشاكل الصحية الشائعة .

لقد قالت صديقتي "لندا نيومارك" : إن الدكتور "فولفورد" قد أخبرها بأن أفضل ما يمكن لها أن تفعله لزوجها "ساندي"

خلال وجوده بمدرسة الطب هـــو أن تـــأخذه إلـــى أحضـــان الطبيعة في خروج منتظم سيراً على الأقدام، وقال وهو يشــرح الأمر لها : " إن كل ما يحتاجه "ساندي" أن يقيم التوازن بيـــن كل ما يملئون به رأسه " .

* ***الجسد كيان كامل متكامل متصـــل الأجـــزاء*** . يتمتـــع الدكتـــور "فولفورد" بفهم فطري راقٍ للجسم، باعتباره نظاما للأداء الموحـــد، فعندما يأتي أحد المرضى ويشكو من آلام فـــي ركبتـــه، لـــم يكـــن "فولفورد" يستنتج من ذلك بطريقة آلية أن المشكلة قد انحصر أمرهـــا في الركبة وحدها، ومن ثم، يشرع من فوره في التعامل معها، لقـــد كان يعرف أن الركبة تشكل مفصلاً تعويضياً للكاحل والفخذ، فـــإن كان هناك " تقييد " في حركة الكاحل نتيجة لإصابـــة قديمـــة، فلـــن يكون بمقدوره أن يستجيب بالقدر الذي يجب مع كـــل مـــن الثقـــل والحركة، مما دفعه إلى إرسال قوة " معطوبة " إلى الساق . وتعمـــل الركبة على تعويض تلك القوة المعطوبة كي تحتفظ بالحوض فـــي وضعه الطبيعي، والشد الناتج عن الجهد التعويضي المبـــذول هـــو ما يظهر على شكل آلام في الركبة، وإذا مـــا تـــم تثبيـــت الركبـــة وحوصرت في مكانها لأي سبب كان، فإن بوسع العطب أن يصعـــد من الكاحل ويصل إلى الفخذ نفسه ممـــا يســـبب الآلام فـــي أســـفل الظهر. ويقول الدكتور "فولفورد" متعجباً : ما أكثر العمليات التـــي أجريت للركبة والظهر بسبب مشاكل نبعت في الأصل من الكـــاحل المقيد، ولقد شاهدته وهو يحقق الشفاء لحـــالات متعـــددة مـــن آلام مزمنة للركبة والظهر عن طريق " تحرير " الكاحل بمطرقة النقـــر لديه.

ويرى الدكتور "فولفورد" أن القيود التي تحدّث عنها إنما تحدث في واجهة سطح الجسم أو الأنسجة الواقعة تحت الجلد، وهي تلك الأنسجة الغليظة المتصلة التي تغطي العضلات وتفصل الفراغات الموجودة داخل الجسم . إن علماء التشريح يدرسون لطلابهم أن واجهة سطح الجسم توجد على شكل صفحات، إلا أن فكرة "فولفورد" عنها أنها تتمدد خلال الجسم كله ككيان واحد كبير متصل ملتف وغير منفصل عن بعضه البعض، فإن وقع أي " قيد " على أي جزء فيها فإنه كفيل بأن يشوه ويترك العطب بالنسيج كله، بمعنى أن أي تغير " موضعي " كفيل بأن يصيب الكيان ككل .

وبالمثل،عندما جاء "كيم كليفتون" وهو يشكو من آلام في الظهر والرقبة، ومن التنفس من الفم، ومن متاعب أمعائه المزمنة، نظر الدكتور "فولفورد" إلى صور الوظائف المضطربة في أعضاء جسمه، واستطاع أنْ يتعرف على " جذر " مشترك لهذه الاضطرابات التي رأى أنَّ منشأها كان صدمة إصابة وقعت له في رأسه . أما استشاري الجهاز الهضمي الذي لم ينظر سوى إلى " قولون " كيم لم يستطع معرفة كشف أصل المشكل، ولم يكن هناك علاج يقدمه سوى بعض العقاقير لإخماد آلام القولون .

ليس هناك فصل بين العقل والجسد . وكما يرى الدكتور "فولفورد" أن بإمكان الصدمة النفسية أنْ تتدخل في حركات تنفس النظام العصبي المركزي، كما أنه يفترض أنَّ بإمكان التدخل الجسماني أنْ يحسن من الأداء النفسي وذلك من خلال الأثر الذي يُحدثه هذا التدخل على النظام العصبي . وقد استطاع أن يرفع بانتظام من قدرة الأطفال المعوقين على التعليم من خلال تطبيقه لعلاج الجمجمة . بل إنه وصل في ذلك إلى حد

من النجاح دفع إحدى المستشفيات الحكومية التي تعمل على تنمية قدرات الأطفال المتخلفين في "لويزيان" إلى الاستعانة به لعدة أسابيع سنويا لمعالجة المرض فيها .

إنَّ ما يُؤمن به المعالجون يُؤثِّر على قوة الشفاء لدى المرضى . لقد كان الدكتور "فولفورد" مؤمناً بأنَّ بوسع المرضى الذين يعالجهم أن يتحسنوا. حيث كان يتمتع بذلك الإيمان البسيط والأصيل والجميل بقدرات الشفاء التي لديهم ، وهي تلك القدرات التي كان يستطيع الاتصال بها بأكثر من طريقة، سواء بالكلام أو بغيره، وذلك كان أحد أسباب انجذاب الناس إليه . ثم إنه كان يعتني باختيار الحالات التي رأى أنه يمكن أنْ يساعدهم فيها . فلو كان هناك كسر في أحد العظام لديك لقال لك: " ليس هناك ما أستطيع أن أفعله مع هذا الكسر، دَعْ الطبيعة تقوم بمداواته، ثم عُدْ إليّ وسوف أستخرج صدمة الإصابة من النظام الذي يشملها، كما أنه لم يقم بمعالجة المشاكل التي تتطلب إجراء الجراحة أو أي شكل آخر من العناية الطارئة .

ومع زيادة كبره في السن، وتزايد الطلبات عليه بصورة مطردة، عمد إلى خفض " الحدود العمرية " للمرضى الذين يقبل قيامه بمعالجتهم، فأصبحت الأعمار المطلوبة خمسة وعشرين عاماً ثم عشرين عاماً . والحق أنه كان يُفضّل أنْ يُقصر علاجه على الأطفال حديثي الولادة والصغار، ذلك لأنهم يتمتعون بقدرات هائلة على الشفاء، كما أن التقيدات التي أَلّمَت بهم لم يمض عليها وقت طويل حتى " تتثبت " لديهم في بنيانهم الجسدي . وكان يرى أنَّ على كل الأطفال حديثي الولادة الخضوع للعلاج " الوقائي " لأنَّ معظم الأمراض التي تصيبهم فيما بعد ليست سوى " العواقب " طويلة الأمد لصدمة الميلاد، ثم إنهم خلال

الأربع وعشرين ساعة الأولى من حياتهم، تكون عظامهم في ليونة " الجلاتين " ومِنْ ثم، فإنها لا تحتاج أي جُهد لإعادة وضعها على النحو الذي ينبغي أنْ تكون عليه.

إنَّ دكتور "فولفورد" لم ينجح مع كل شخص، إلا أنه حقق أكبر نسبة من النجاح في نتائجه عن أي طبيب آخر معالج صادفته في حياتي .

وفي آخر الأمر، فإن عبء العمل قد زاد عليه بطريقة مهولة وطاغية، وقد أعلن أنه سيتقاعد بصورة دائمة، ويعود إلى جنوبي أوهبو، الأمر الذي أزعج مرضاه وأتباعه وسبَّب لهم ضيقا . ونفَّذ "فولفورد" ما اعتزم عليه، إلا أنه لا يزال وهو في سن التسعين، وأنا أكتب هذه السطور، يقوم بمهمة تدريس العلاج القحفي أو العلاج عن طريق الجمجمة . إنه يسافر في أنحاء البلاد محاضراً للطلبة ومرشداً إياهم لهذا العلاج وأسلوبه، ويبعث بالإلهام في الأجيال الجديدة من الأطباء لكي يكونوا أطباء حقيقيين .

إنَّ اكتشافي لوجود الدكتور "فولفورد" بالقرب مني بعد أن طُفت جميع أنحاء العالم، كان أحد الأسباب القوية التي دعتني إلى الإيمان بأنه لم يكنْ يتعين عليَّ أن أمضي بعيداً لكي أعثر على ما أريد، وليس على الناس أيضا أنْ يسعوا إلى " الخارج " بحثاً عن الشفاء، لكنَّ الأمر يستحق بالطبع أن نبحث عن أفضل علاج ولو كان من الخارج إنْ اقتصر وجوده عليه، غير أن الشفاء يأتينا من " داخلنا " من مصادره الموجودة في طبيعتنا ذاتها ككائنات حية.

أمثلة وحالات للشفاء

هارفي وفيليس

بدت على "هارفي ساندلر" مجموعة من الأعراض القلقة في صيـــف عام ١٩٩٢ عندما بلغ الخمسين وستة شهور من عمره، وعندما كان ينعم بزيجته الثانية، أحس بزغللة في الرؤية عندما استيقظ في منتصف الليـــل وهو غارق في عرقه، وكان كثير التبول، وأصبح " وقـــد فقـــد قدرتـــه الجنسية " وكان هذا التغير الأخير هو أكثرها مدعاة للقلق، ذلك لأنه قـــد استمتع وزوجته الجديدة "فيليس" بحياة جنسية ناجحـــة لبعـــض الوقـــت. ويقول "هارفي" في تذكر متحسر : " لقد بدأ الأمر يزداد صعوبـــة معـــي يوما بعد آخر في علاقتى الزوجية، ولذا، توقفـــت عـــن الذهـــاب إلـــى الفراش" . وأرجع سبب ذلك إلى " الإجهاد " فلم يذهب إلى الطبيب.

وتقول "فيليس" : "لم أشأ أن أضغط عليه، إلا أن الأمر غلبنـــي بعـــد ذلك". لقد كانت وظيفة "هارفي" كمدير مالي تسبب له بعـــض الإجهـــاد، ومع ذلك، وكما تقول "فيليس" : " لقد كانت حياتنا سعيدة تماما" . وبعـــد مرور ستة شهور على هذا الوضع لجأ "هارفي" إلى البحث عـــن أحـــد علماء النفس المتخصصين في علاج " الخلـــل " فـــي الأداء الجنســـي، واقترح الطبيب عليه إجراء اختبارات على الدم، وقد كشف أحدها عـــن أن هرمون الغدة النخامية ليس طبيعيا. وبعدها طلب أحد أطباء العيـــون منه أن يجري " مسحا " لمخه، وهو ما كشف عن وجـــود " ورم " يقـــع مباشرة خلف عيني "هارفي"، وكان هذا الورم يحدث ضغطا على "أســـفل السرير البصرى " في الدماغ المتوسط وهو يمثل مركزا حيويا للتحكـــم في الغدة النخامية، والتي من خلالها أيضا يمكن التحكم في العديـــد مـــن

الأعمال اللاإرادية للجسم.ولقد كان هذا الورم يؤثر أيضا على العصب البصري .

واعتقد الأطباء من موقع ومظهر الورم أنه كان من الأورام الحميدة، فإما أن يكون ورم الغراء العصبي أو ورم في الغدة النخامية، وأولهما عبارة عن ورم صلب ينبع من الخلايا التي تدعم الوحدات العصبية، وينشأ الثاني من خلايا جنينية متبقية من التطور "الجنيني" خلال فترة الحمل-، وتميل إلى أن تكون حويصلية الشكل، وتحتوى على أكياس معبأة بالسوائل، بالإضافة إلى وجود أنسجة عليها، وهي تظهر عادة عند من هم أصغر من "هارفي"، إلا أنها قد تنمو ببطء لفترة طويلة قبل أن تصل إلى الحجم الذي يمكن لها فيه أن تؤثر على وظيفة المخ.

ويشكل المخ أحد أجزاء جسم الإنسان، حيث لا يتمتع التمييز بين الورم الحميد والورم الخبيث بتلك الأهمية المباشرة المألوفة لدينا عادة. لقد كانت المشكلة هنا عبارة عن " آفة " تشغل فراغا يمارس ضغطا على المراكز الحيوية في منطقة محدودة، والحل هو إما أن تزال أو أن يتقلص حجمها.

وقام "هارفي" وزوجته "فيليس" بجولات عديدة لدى جراحي الأعصاب في نيويورك، وقد شعر معظمهم بالأسى الشديد لوجود هذا الورم والتوقعات المحتملة للتخلص منه وإزالته دون أن يسبب تلفا للمخ نفسه. وتقول "فيليس" : " وأخيرا، عثرنا على أحد الجراحين ليقول لنا ما كنا نهفو إلى سماعه، لقد قال: إن العملية ستكون في سهولة ابتلاع قطعة من الكعك اللذيذ، وبوسع "هارفي" أن يدخل وأن يخرج من المستشفى في غضون يومين . وقررنا أن نواصل المشوار معه ".

وتم إجراء العملية في نوفمبر ١٩٩٢، وعندما تم الكشف بعدها على "هارفي" أصبح هذا الورم في مثل حجم البيضة الصغيرة وتأخذ مكانها بين العصب البصري وأسفل سرير المخ، وبسبب عجز الطبيب عن إزالة الورم بسبب موقعه الحساس، قام بسحب السوائل منه حتى يقلل من الضغط الذي يسببه، وقام بأخذ عينة من النسيج الخاص به والذي تم تحديدها على أنها ورم بلعومي جمجمي. ثم خضع "هارفي" بعد ذلك للعلاج بالإشعاع استمر ثلاثين جلسة لتقليل حجم الورم، وكانت آخر هذه الجلسات قرب احتفالات عيد الميلاد .

إلا أن ما أفزع الجميع هو تدهور حالة المريض مع تقدم العلاج، وفعلا، تدهور الإبصار لديه إلى ما يقرب من العمى، مما أعجزه عن القراءة ومشاهدة ما يجري أمامه على شاشة التليفزيون، ومن أجل منع المخ من التورم، قام الأطباء بوصف " الديكادرون " له وهو " سيترويد " أحد مركبات الكورتيزون القوية الشبيه بالكوليسترول، مما سبب لهارفي زيادة في الوزن بلغت أربعين رطلا، الأمر الذي غير من شكله وشخصيته. وتعلق "فيليس" : " لقد أصبح سريع الغضب، عدواني الطبع، لا يهتم بالنظافة، وينام معظم الوقت "، غير أن "هارفي" يكتفي بالقول: "إنني لا أتذكر أي شيء من ذلك " . لقد بدأ الرجل يفقد ذاكرته وعقله. لقد كان يضل طريقه داخل شقته ويحكي عن حوادث لم تحدث أبدا " . وتتذكر "فيليس" هذه الأيام وتقول : " لم أعد أعرف هذا الشخص الذي أمامي بالمرة "، ولم يكن من المفروض لأى من هذه الأمور أن تقع أو تجري، تبعا لرأى الأطباء ووجهة نظرهم، ولم يكن لديهم أي تفسير لهذا التدهور الذي يستمر في الحدوث، وتقول "فيليس": لم يكن أي منهم مستعدا لتحمل المسئولية عما يجري، لقد قال لي الجراح إنني هنا مثل

(النجار) ولقد أنهيت مهمتي"، بينما أوصي أخصائي الغدد الصماء بأن نراجع أخصائي الأعصاب، وطلب أخصائي الأعصاب منا أن نرجع إلى أخصائي الغدد الصماء . لقد تملكني الفزع واستولت على الرهبة تماما .

وحدث خلال هذه الفترة أن ظهرت طبيبة استشارية تدعى "ديبورا"، كانت قد عرفت بمهاراتها في التعامل مع المرضى من أصحاب الحالات المرضية الخطيرة والحرجة، ونجحت "ديبورا" في إبعاد "فيليس" عن منزلها في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، وأعدت مع ابن "هارفي" أمرها على أن يأتيها بأبيه لكي تعتني بأمره . وكان شقيق "ديبورا" من جراحي الأعصاب المعروفين المتميزين في "فيلادلفيا"، وتم استدعاؤه لتبادل المشورة وسماع رأيه بالإضافة إلى رأيها . وبعد مراجعته للحالة، قال لها:- "لن يستطيع "هارفي ساندلر" أن يتخذ قرارا مستقلا في حياته مرة أخرى وإلى الأبد . إنه لن يشفى أبدا، عليك أن تحاولي إقناع "فيليس" بتقبل حالته على ما هي عليه، بل وستكون محظوظة لو بقى على هذه الحالة دون أن تزداد تدهورا " .

وعندما نقلت "ديبورا" هذا الكلام إلى "فيليس" انتابتها حالة من الهستيريا، وكما تتذكر "ديبورا" : " لقد صرخت "فيليس" أليس هناك من سبيل لكي يعود هذا الرجل إلى ما كان عليه أبدا ؟، وقلت لها : ربما، وعلى كل، فأنا معك، غير أنني كنت أشك في ذلك في أعماقي".

وعادت "فيليس" إلى المنزل دون أن تضيع دقيقة واحدة، وكما تقول : " قمت باستدعاء كل الناس الأفاضل الذين أعرفهم وأتمتع معهم بصلة وثيقة والذين عرضوا تقديم مساعدتهم لي طول الوقت، وقلت لهم: إن على أن أعثر على ذلك الطبيب الأوحد في العالم كله الذي تناول وعالج

مثل هذه الحالات أكثر من غيره بصورة مطلقة، وجربت هنا وهناك فـي محاولات مستميتة وطائشة للعثور على هذا المعالج، وتحدثت إلى طبيب بعد طبيب، وأخيرا، عثرت على ما يبدو لي أنه الطبيب (الأصح) للمهمة إلا أن تخصصه كان في تضخم الأوعية الدمويـة وليـس فـي الأورام. واتصل بي طبيب العيون لكي يقول لي: إن عامل الوقت جوهري للغاية، وأن ما بقي من إبصار زوجي سوف يخبو تمامـا . وأخـذت "أسـحب" زوجي المسكين من طبيب إلى آخر حتى لو كان مجهدا للغاية ولا يريـد أن يخرج من المنزل بالمرة . وكنت في العادة أقوم بمساعدته في ارتـداء ملابسه، بل كنت أقوم بالمهمة كلها في معظم الأحيان، كما كنـت آخـذه معي ونصفه محمولا على كتفي، وكان كثيرا ما يغط فـي النـوم فـي عيادات الأطباء، وحدث في إحدى المرات أن خرج بنفسه مـن العيـادة ليضل طريقه خارجها. وأخيرا عثرت على أحـد جراحـي الأعصـاب المستعدين للقيام بالعملية، وممن قاموا بعمليات أخرى كثيرة لـها نفـس الملامح، ولم يضعف من رغبته في أدائها هول المخاطر التـي تحـف بحالتنا .

وأجريت العملية الثانية لإزالة هذا الورم فـي فـبراير ١٩٩٣. ولـم يستيقظ "هارفي" إلا بعد إجراء العملية بوقت طويل، وكاد أن يقع صريـع الموت بسبب امتلاء رئتيه بالسوائل. وفي اليوم الرابع بعد العملية، وقـع "هارفي" في غيبوبة، ووقع الأطباء في حيرة مذهلة.

وكانت "فيليس" هى السبب في إنقاذ الموقف . عندما سألت إن كـانت غيبوبة "هارفي" ناجمة عن الوقف السريع لاستخدامه "الديكادرون" (شـبيه الكوليسترول). إن هذا العقار يتم استخدامه لفترة قصيرة لمنع تورم المـخ بعد الجراحة، إلا أن فريق الأطباء هذه المرة لم يكونوا لديهم خلفية عـن

تناول "هارفي" جرعات كبيرة منه منذ عمليته السابقة .وعندما أوضحت "فيليس" هذه النقطة لهم، حاولوا إعطاء "هارفي" بعض هذا العقار عن طريق الوريد، وفي الصباح التالي، وجدوه جالسا في سريره ويتحدث . ومكث في العناية المركزة لمدة أسبوعين، وبقي في غرفة أخرى بالمستشفى بعد ذلك لمدة أسبوعين آخرين، وبدأ بعدها طريق الشفاء الطويل الذي بدأ يتحقق بصورة مطردة .

وتقول "فيليس" زوجته : " لقد تطلب الأمر منه عاما بأكمله كي يلحق ما فاته ويعوضه، خاصة وأنه كان قد فقد ذاكرته قبل إجراء العملية الثانية بثلاثة شهور . وهاهو قد اشتد عوده وقويت صحته واستطاع أن يستعيد جزءا من ذاكرته، وبات عليه أن يطور لنفسه طريقة أخرى جديدة في التفكير، وفي النظر إلى الحياة . لقد بات عليه أن يتعظ مما حدث له، وأن يفزع منه ويخشاه، وعليه بعدها أن يولد من جديد .

وتتذكر "ديبورا" الإحباط الذي كان "هارفي" يعاني منه في ذلك الحين، وتقول : " لقد توقع الجميع أن تحدث التجربة تحولا فيه وتغيره، ولكن الذي بدا ووضح هو أن التجربة أحدثت التحول والتغير في الجميع ما عدا هارفي . لقد كان هذا الرجل يتمتع بكل شيء، فهو غني وناجح ووسيم ويستمتع بحياته بدرجة كبيرة . ولقد أثر كثيرا ما تعرض له وعاناه في أصدقائه، فقد انقلب في غمضة عين وتحول إلى واحد من مآسي الحياة وسوء الحظ، فالتلف في المخ، والوزن في زيادة، والغضب في الطبع، والوقاحة و " الفحش " على لسانه، وانعدام السيطرة على التصرفات، كما كانت أمامه فرصة " عريضة " للموت أو أن يصبح مجرد " كم مهمل، أو وجود بلا وجود . وكان الناس يقولون : إن كان من الممكن أن يحدث له كل هذا، فمن الممكن أيضا أن يحدث لنا مثله .

الحقيقة أن الجميع بدأ في التفكير في إمكانية التعرض لما ألم بـــه ومــر عليه، واندفع الجميع إلى تطهير أنفسهم من ذنوبهم. وتصرفاته الدنيويـــة الدنيئة . والآن، وبعد العملية الثانية، كلما زاد قدر ما يســمعه "هــارفي" عن الأثر الذي خلفه أمره في نفوس غيره كلما زاد استياءه لحقيقــة أن لا شيء غير عادي أو إعجازي قد مر به أو حدث له".

وكانت "فيليس" تنفق جزءا من وقتها كل يوم في تدريب "هارفي" على المشي مرة أخرى . وكان كثيرا ما يتشاجر معها، وتتذكر أنــها كثــيرا ما سألته: " ما الفرق الذي طرأ عليك إذا ؟ وكيف تغيرت حياتك نتيجـــة لكل ذلك ؟ "، وكان كل ما يستطيع الرد به عليها قوله : " لقد أردت فقـط أن أعود إلى ملاعب التنس " .

وبعد عام من العملية الثانية، حدث التحول الكبــير وقــد جــاء فــي كلمات "هارفي" نفسه : " لقد بدأت في التفكير . لقد كنـــت أعـــهد بـــهذه المهمة دائما إلى فيليس كي تقوم بها نيابة عني، وكنت أبتعــــد عـــن أي سلطة أو الالتزام بأي مسئولية . إن ما يبدو الآن أن الورم والجراحة قــد أيقظت أجزاء من جسمي كانت في سبات عميق، كما عملا فــــي نفــس الوقت على إضعاف أجزاء أخرى . لقد عادت إلي مقدرتي على ممارسة الجنس بعد العملية بستة أسابيع، إلا أن الرغبة الجنسية لدي قد هبطـــت. وأن أمر الجنس كان مسيطرا علي للغاية في السابق، أما بالنسبة للتفكـير والعواطف فقد نما أمرهما معا . وعموما، بت أشعر بأنني أكثر توازنـــا. وباختصار، لقد أصبحت مسئولا عن حياتي، لقد بت أكثر مســئولية الآن، كما أنني أستخدم سلطاتي بطريقة مناسبة . لقد كان هذا المرض من أكبر المنح التي وهبها الله لى في حياتي .

"أما على المستوى العملي فقد تحسن إبصاري عن ذي قبل، كما أن ذاكرتي أصبحت ممتازة . إنني أعمل وألهو وأحيا بنفس الطريقة التي أرغبها لنفسي وأكثر . لقد غيرت من عملي حتى يتسنى لي البقاء في المنزل دون أن يتعين علي الذهاب إلى المكتب، وأمارس لعبة التنس كل صباح " .

وقد تحدثت كذلك مع "فيليس" عن منظورها للأمر كله، فقد قالت : "أتذكر أنني كنت أفكر خلال أشد الأيام إظلاما وأقول لنفسي: سوف يأتينا الخير من وراء ذلك رغم كل ما يحدث، وسوف أسعى للوصول إليه وتحقيقه . لقد كنا في عزلة في تلك الأيام، ولم أكن أسمح للكثيرين بأن يدخلوا في حياتنا، ولو كنت آمنت بفكرة أن الأطباء يعرفون أكثر مني لكنت قد قبلت برأيهم المتشائم عن زوجي وحالته، ولما واصلت السعي بحثا عن علاج له، لقد كان من الصعب الاعتقاد بأنهم لم يكونوا يدرون أو يعرفون أن الجراح الذي قبل أخيرا حالتنا قال لي: إنه لا يستطيع أن يضمن أن "هارفي" سوف يحيا أو أنه سيتمتع بالإبصار أو حتى أن يستعيد وعيه . لقد ملكته الدهشة والاستغراب للمدى الذي وصل إليه شفاء "هارفي" تماما، كما تملك ذلك آخرين غيره، ولقد دعوناه هو وزوجته لتناول العشاء معنا بعد إجراء العملية بعام احتفاءا بهذه المناسبة، ولكي يحتفلوا بها معنا .

صدقني، لقد ولد "هارفي" من جديد . ولقد جاءته فرصة إعادة تشكيل نفسه، وقد أصبح أكثر كرما وأكثر حساسية لمشاعر الناس، ويرغب في أن يصبح أفضل إنسان من ذي قبل . ولقد تمت ولادتي أيضا من جديد خلال هذه العملية . لقد ألهمتنا التجربة التي خضناها أن نواصل محاولة

مداواة أجزاء من أنفسنا لم يندمل أمرها بعد . إننا لازلنا نعيشها ونحـاول معها ونسعد بالمتعة في محاولاتنا .

وعمدت "فيليس" إلى إحاطتي بأن أمر زوجها لـم يكـن أول شـفاء "درامي" قدر لها أن تشاهده وتحياه، فحكت لي هذه القصة . " منذ سـبع سنوات عانيت من آلام مبرحة في " الورك "، ولازمني المـرض لمـدة عامين ونصف العام، ذهبت خلالها إلى أكثر من عشرين طبيبا إلا أننـي لم أحصل على أي راحة من العلاجات التي وصفوها لي . ثم ولـد أول حفيد لي، وكنت أرغب بالفعل في ملازمة الطفـل، وأدركـت أن علـي أن أكون في حال أفضل إن كان لي أن أستمتع بكوني جـدة، فاسـتمعت إلى شرائط التسجيل، وغذيـت " تصوراتـي " الشـخصية، وعولجـت بالإبر الصينية، وتناولت الغذاء الصحي، وتعاطيت الفيتامينـات . ولـم تمض سوى أربعة أسابيع حتى زال عني المرض بنسبة مائة في المائة . لقد كان أهم ما فعلته هو " تصوري " جريان المزيد مـن الدمـاء إلـى ظهري، في الوقت الذي كنت أردد فيه لنفسي " أريد أن أشـفى، أريـد الشفاء ".



شهـــــادات

أنا كطبيب حَظِيَ بالتدريب في علوم النبات، وأنا باهتمامي المتــأصل للنباتات الطبية، بت أعمل كمستشار للعديد من المجموعات التي تُــروّج للأبحاث على الأعشاب الطبية، والتي يُعد مجلس علوم النبات الأمريكــي في "اوستن بتكساس"، إحداها. ومنذ فترة قريبة ســألني مديــر المجلــس "مارك بلمنثال" أن أعلق على رسالة تلقاها من إحدى النساء في "شيكاغو" تُمجد فيها المزايا الصحية لنبات "الجينكجو" لقد كانت هذه المرأة تتنــاول حبوبا تحتوي على " خلاصة أوراق شجرة " الجينكجــو " التــي تُعــد الصين موطنها الأصلي وأصبحت تُزرع على نطاق واسع فـــي أنحــاء العالم، ذلك لأنها تقاوم تلوث الهواء . وتتمتع هذه الشجرة بأوراق جذابــة على شكل " مروحة " وتم استخدامها لقرون عديدة في الأدوية الصينيـــة التقليدية . ولم يتم إلا مؤخرا توفر وجود خلاصة مركـــزه بمواصفــات " قياسية " في أسواق الغرب . وأصبح هذا " المنتج " ناجحاً للغايــة فــي ألمانيا لمعالجة اضطرابات دورات الجسم، كما أصبح متوافرا الآن فـــي مخازن الأغذية الصحية بالبلاد الأمريكية، غير أن مهنة الطـــب لدينــا لا تزال تجهل معظم أمر هذا المنتج .

على كل، دعني أقدم لك جزءاً مطولاً من الرسالة . إحدى صديقـــاتي التي تبلغ من العمر ٨٤ عاما (بالمناسبة أنا في الستين مــــن عمـــري) اتصلت بي وسألتني إن كنت أعرف شيئا عن نبات "الجينكجــــو"، فقلـــت لها: لا، غير أنني سأقوم بإجراء البحث عليـــه. وقـــادني البحـــث إلـــى كتابين... ثم أجريت بحثاً بسيطاً في مكان آخر خرجـــت منـــه بأشـــياء معدودة .

كان رد فعلي لهذا النبات مُدهشا للغاية حتى بت أمثل "دعاية متحركـة له". لقد بدأت في ملاحظة توفر النشاط لديّ في اليوم الثالث من تنـــاولي له . (في البداية حبة واحدة في اليوم) . وخلال أيام قلائـــل تضـــاعف النشاط وتزايد أمره . وبدأت في الأسبوع الثاني في تناول ثلاث حبـــات في اليوم. وفي الأسبوع الثالث أحسست أن الاكتئاب تخلى عني، وبـــدأت في الإحساس بأن العالم مكان رائع للعيش فيه .

وبدأت في التمتع بطاقة أكبر، وخلال فترة ســـتة أســـابيع، لاحظـــت وجود المزيد والمزيد من التغيرات... كان أبرزها عندما حقق لي هــــذا النبات "توازني"، فلقد كنت أمشي وأنا أستعين بعصــــا معـــي، ذلـــك لأن مشيتي وخطواتي لم تكن ثابتة، وفجأة، وبينما كنت أتمشى داخـــل أحـــد المحلات اكتشفت أنني لا أستخدم عصاتي التقليدية، وبدأت أسير بخطـــوة أوسع وثابتة. ولم تمض إلا دقائق حتى وجدتني وقد اصطدمت بــــإحدى معارفي حيث حكيت لها وأنا في قمة الإثارة عما حدث معي . *وأخـــذت أطوح بالعصا في الهواء بدلا من الاستعانة بها على المشي وحفظ توازن خطواتي*، وكنت منفعلة بحالي لدرجة أنني قمت بعفوية في الدوران حول نفسي كمن يرقص في ابتهاج يعجز عن استيعابه (وهو أمر لم يحـــدث

لي أبدا منذ سنوات)، (أعلم أن الناس قد يظنون أني مخبولـــة). لقــد غمرتنى السعادة، وكذلك كانت صديقتي التي قابلتها !

وضاع الألم من ساقي وقدمي، لقد كنـــت أســتعيد حركـــة تنفســي الطبيعية. والآن، وبعد مرور عام على ذلك، انزاح العمى الليلي عنـــي، (واستطعت أن أحقق اهتمام طبيب العيون بـــهذا النبـــات) لقــد تحســن إبصاري، كما تحسن السمع لديّ بطريقة كبيرة . (لقد أصبحت أخفــض من صوت التليفزيون بدلا من الإبقاء عليه مرتفعا).

وحكيت عن أمر هذا النبات، وكتبت لكل من أعرفهم . لقد كان الناس في حاجة إلى معرفة ما كان يحدث معي، وقد تملكت الدهشة كل من قّدرَ لهم أن شاهدوني بعد استخدامي لهذا النبات .

إحدى عاملات التجميل كانت تشكو من الآلام التي تغزو رسغيها مــن جراء عملها الكثير بيديها . وبعد أن سمعت حكايتنا بدأت فـــي اســتخدام نبات "الجينكجو"، وقالت لي بعد ذلك: إن الآلام لم تتوقف فحســـب، بــل إنها أيضا تنام بصورة أفضل . إن امرأة مثلها في أواخر الأربعينيات من عمرها لا تخرج إلا نادرا من منزلها، وإن خرجت فإنـــها تحتـــاج إلـــى اسطوانة أوكسجين متحركة عند خروجها، إلا أنها لا تستخدم الآن ســوى القليل جدا من الأوكسجين، كما أنها تســتطيع الذهـــاب والـــتردد علـــى الأماكن المتعددة . إن ذلك يسبب " الدهشة " للكثيرين ممـــن يعرفونـــها ويعرفون خلفياتها.

إن لديّ مشاكل مع مفصل صدغ فكي الأسفل أو *بالأحرى إنني أعاني بالفعل منها*. إلا إنني لم أعد أعاني منها فجأة ! ولابد أن الأمر يرجع في ذلك إلى "الجينكجو"، .. فعلا، *لابد أن يكون هو السبب* . وأتصور أنه طالما استخدم "الجينكجو" فإن هذه الآلام لم تعد تزعجني مرة أخرى . حتى أصوات " الطقطقة " ذهبت بلا رجعة .

ولدىّ أمي التي تبلغ من العمر ٩٤ عاما، والتي تقيم بإحدى دور رعاية المسنين، وقد قامت بتغيير أطبائها المعالجين لها هذا العام... ولقد وافق طبيبها الجديد على تعاطيها لهذا النبات لو قمت أنا بدفع ثمنه ! وكم كنت مشتاقاً لفعل ذلك على أي حال .

لقد سمح لها هذا الطبيب بتناول هذا النبات في يوم الأربعاء من شهر يناير عام ١٩٩٤ . ووافق أن تتعاطى حبة واحدة في اليوم، ولم أعبأ لهذا الأمر ذلك لأنني قد رأيت أن السيدة ذات ال ٨٤ ربيعاً والتي تحدثت إليّ أصلا عن هذا النبات، تتمتع بصحة جيدة تدعو إلى الإعجاب رغم أنها لا تتناول سوى حبة واحدة في اليوم .

وبدأت والدتي في تناول "الجينكجو" اعتبارا من اليوم التالي، ولقد تغير حالها بصورة مدهشة في الفترة الواقعة بين يوم الخميس ويوم الأحد التالي ! ولم يعُد الاكتئاب يلازمها. لقد كانت سعيدة، كانت تزخر بالحياة وتمتلئ بالحيوية . ولقد تغير " حال صوتها " وبدلاً من الصوت الضعيف الواهن (الذي يّوحي وجود المرض في نغماته) إلى الصوت القوي المتماسك. وإن بوسعي أن أشعر " بالكهرباء " والحيوية في تلك الغرفة الواقعة بيننا ! وشعرت بالسعادة لهذا التحسن الكبير الذي اكتسبته!

ثم إن السمع لديها قد تحسن بصورة أشبه بالمعجزة، لقد وضـــع حياتـــها ضمن "فئة" أخرى جديدة! لقد كانت تمشي في الماضي ضمـــن عالمـــها الصغير–عاجزة عن سماع الآخرين عند تحدثهم إليها، ما لم يصيحوا في وجهها بأعلى أصواتهم (وكان القليل منهم يكلف نفسه عناء القيام بذلـك)، ولم تكن قادرة على التفكير بوضوح (كانت تعاني مـن فقـدان الذاكـرة لفترات قصيرة، وارتباك وقلق،و.. الخ)

فجأة أصبحت أمي تسمع، وفي أحد الأيام، أرادت أن تعرف مدى قوة سمعها فتحدثت مع الموجودين على مائدتها فـــي قاعــة الطعـام وهـو ما لم تقم به أبدا قبل ذلك!... لقد كان من الواضح أنّ فقدانها لذاكرتها بدأ في التحسن كما تحسنت " البواسير " لديها أيضا، وأتوقع أن الكثـــير من الأمور سوف تتحسن معها .

إنه من الرائع أن تكون قادراً على الإحساس بالحياة بالطريقة التـــي ينبغي أن تشعر بها، وأن تكون راغبا في التنفس والتمتع بالحيـاة مثلمـا ينبغي أن يتمتع بها ! وليس على المرء أن يتوقف أبدا عـــن الإحسـاس والتمتع !

قام أحد الرجال ممن أعرفهم بتناول حبة من "الجينكو" يوميـــاً لمـدة تقرب من الستة شهور، كان هذا الرجل يعاني من وجود " رنين " فـــي أذنيه، وضاع منه الرنين لمدة ستة شهور، وأوقف تناوله لهذا النبات فعاد إليه الرنين من جديد .

إنني أعتقد أنه من الضروري مواصلة تناول هذا النبات إن قصدتم "الاحتفاظ" بأي من المزايا التي يقدمها . أما أولئك الذين يعانون من المتاعب بشدة، فمن المؤكد أن الأمر يستحق التكلفة التي يتكبدونها في سبيله . إن هناك العديد من الناس الذين يشعرون بأن الحياة لا تستحق أن يعيشوها، وكم أود الوصول إليهم وإبلاغهم عن " العجائب " التي يحققها نبات "الجينكجو" !

هذا الخطاب يمثل نموذجا " كلاسيكيا " معتادا لشهادة إيجابية عن " منتج " صحي، ومثل هذا الخطاب يحتمل له أن يرفض من معظم العلماء في الطب، الذين يميلون إلى إلقاء مثل هذه الشهادات في سلال المهملات المكتوب عليها " شهادات طريفة "، وفي الاستخدام الطبي تلك الشهادات التي لا أهمية لها علميا .إلا أن لدي وجهة نظر أخرى في هذا الموضوع، وأجد نفسي مهتما بمعرفة السبب في أن الكثير من الأطباء لا يحبذونه.

أعتقد أن أبسط إجابة على ذلك هي أن الأطباء والعلماء لا يحبون أن يظهروا "كالحمقى" أمام الآخرين، وأنهم يستشعرون الخطر إن وافقوا على منتجات وأساليب قد يثبت فيما بعد زيف نتائجها، أو أنه لا يمكن إثبات صحتها عن طريق التجارب المحكمة . إلا أنه من الحمق أيضا أن نتجاهل دلائل هذه الشهادات، لأنها قد تقترح اتجاهات للبحث التجريبي، كما أنها قد تقدم " مداخل " للشفاء عن طريق الطبيعة . .

إن العديد من العلماء ينبذون مثل هذه الشهادات، مفترضين زيف المعلومات التي تحتويها، وأن الناس إما واهمون فيها، أو أنهم يختلقون

القصص عنها لسبب أو لآخر . إن جوهر العلم السليم هو البحث بعقـــل مفتوح، ولذا، فإن لم يكن هناك معني للقيام بمحاولة البحث، فعلى الأقـــل يكون من الحكمة التحقق من صدق هذه القصص، إن خبرتي تشير بقــوة إلى أنه في أي وقت ألتقي فيه وأقابل أناس كتبوا لي خطابـــات شـــهادة، لم أكن أجد سبباً إلى عدم تصديقهم رغم أنني قـــد لا أتفـــق معـــهم فـــي تفسيراتهم لتجاربهم عنه. فمثلا، أعتقد أنَّ كاتبة هذا الخطاب الذي أوردته هنا. قد مرت بالتغيرات الإيجابية التي كتبت عنـــــها بالنســـبة لصحتـــها وصحة أقاربها وأصدقائها، إلا أنني لست واثقا من اتفاقي معها في قولـــها " لابد أن الأمر يرجع في ذلك إلى "الجينكجو"، فعلا لابد أن يكـــون هـــو السبب " .

فالعلم عبارة عن التجميع المنظَّم للمعرفة عن طريق البحث والتجربـــة المنهجية، ولكن من أين يأت لك الحصول على الأفكـــار لكـــي تبحثـــها وتجري التجارب عليها ما لم تقع عليها من خبراتك بالعالم الذي يحيـــــط بك ؟ . إن التجريب الأعمى دون وضع افتراضات معقولة تُوحـــي بـــها الخبرات وتقدمها لا يشكل في الغالب ســـوى إضاعـــة للوقـــت والمـــال والجهد. لقد شغفت بالدكتور "فولفورد"، ومن خلالـــه تعلقـــت بنظريتـــه وممارساته في علاج عظام الجمجمة، وكان ذلك كله نتيجة للعناية التـــي أبديتها لشهادات جاءتني عن عمله. لقد قادتني هذه الشهادات إلى اكتشاف ممارسات أخرى مفيدة .

حدث منذ عدة سنوات، أنْ تلقيت رسالة من أحدهم في "كاليفورنيـــا"، يصف لي فيها بعض الخبرات المميزة في إعداد أحد الأعشـــاب الـــذي يحمل اسم " الجذر الدموي " والذي قال عنه: إنه يذيب " الشامة " أو تلـــك

البقع الداكنة وتلك الأشياء الأخرى التي تنمو على سطح الجلد، بما فـــي ذلك على الأقل-في إحدى الحـــالات التـــي شـــاهدها-الأورام الســـوداء الخبيثة، في صبغيات الجلد .وحثني على أن أطلب هذا المنتج من أحـــد المسنين الذين يقومون بإعداده في ولاية "يوتـــاه"، وأن أقـــوم بتجربتـــه أيضا. وفعلا، طلبت الحصول عليه، وإن كان مكلفا عليَّ بعض الشـــيء، وسرعان ما وصلني بالبريد معجون زيتي أحمـــر بلـــون الـــدم دون أن توجد أي تعليمات معه . وذهبت إلى مكتبي لأقرأ شيئا عن هذا النبات .

إنَّ الجذر الدموي عبارة عن عشب وموطنه الأصلي وســـط شـــمال الولايات المتحدة وكندا، وتقوم جذوره بإخراج عصير دمـــوي، الشـــيء الذي ربما أوحى للأمريكيين " الأصليين " باستخدامه كدواء . لقد كـــان الجذر الدموي واحداً من أكثر الأدوية شعبية بين الهنود سكان الســـهول قديما، وبين الأوربيين الذين جاءوا إلى الاستقرار في البلاد بعـــد ذلـــك، وكان يستخدم "داخليا " لالتهابات الحلق " ولأمراض التنفُّس كما يســـتخدم "خارجياً" لتلك البثور التي تظهر على سطح الجسم .إلا أنَّ هـــذا النبـــات لم يعد مفضلا في أزمتنا الحديثة على أساس أنه " سام " وإذا ما اســـتخدم داخلياً، فإنه يعترض عملية انقسام الخلايا، وقد يتسبب في إحداث بعـــض التغييرات في الخلايا، أو في وجود مرض السرطان، وقد وضعـــت إدارة الأغذية والعقاقير هذا النبات في قائمة أكثر الأعشاب خطـــورة . غـــير أنني استطعت أن أعثر على عدد من المراجع التي تشير إلى قدرة هـــذا النبات الغريب على إذابة الزوائد الجلدية غير الطبيعية التي تنمو علـــى سطح الجلد دون أن تسبب ضررا للأنسجة الطبيعية للجسم، بـــل وحتـــى يمكنه إذابة بعض أنواع سرطان الثدي التي استطاعت أن تحفر طريقـــها في الجلد، وذلك في تلك الأيام التي لم يكن متوافرا فيها العلاجات الحالية

للسرطان . إن هذا النبات يبدو "آمنا" في الاستفادة به إن تـــم اســـتخدامه موضعيا .

ولما كنت في غير حاجة للاستخدام المباشر لـــهذا المعجــون، فقــد عمدت إلى الاحتفاظ به داخل الثلاجة، ونسيت أمره بعدها . ولم يحـــدث أن تذكرته إلا بعد ذلك بستة شهور عندما كان على أن أتخذ قراري إزاء علاج بيطري " لكلبتي ". كانت كلبتي "كوكا" تبلـــغ مـــن العمـــر ســـت سنوات، وكانت تتمتع بصحة جيدة باستثناء نمو أحد الزوائد الجلدية فـــي جانبها الأيمن بالقرب من كتفها، وقد بدأت المشكلة معها بظـــهور بقعـــة جلدية سوداء، استمرت في النمو والتمدد حتى أصبحت في حجم البليـــــة وتشبه ثمرة القرنبيط السوداء. وأخبرني الطبيب البيطـــري أنـــه يجـــب انتزاعها، وإلا فإنها قد تتحول إلى ورم ميلاني أسود، وإزالتـــها يتطلـــب وضع مخدر عام وهذا الأمر الذي لم أكن أرغب فيه لأن التخدير العـــام يعد مجازفة بشكل أكيد مع الكلاب عنها مع البشر. ولم أفعل شـيئا، وزاد حجم الورم .

ثم تذكرت وجود المعجون في الثلاجة . ها أنا أمام فرصـــــة كاملـــة لاختبار قوة " الجذر الدموي " ووضعت طبقة رقيقة من المعجون علــــى الورم، وأعدت نفس العملية كل صباح لمدة ثلاثة أيام، وفي اليوم الرابـع، عندما كنت أنادي على "كوكا" لكي تتلقى العلاج آلمني مشاهدة الدم وهـــو يجري من جانبها المصاب . لقد تحول الورم إلى اللون الرمادي، وبـــدا كأنه ينفصل عن الجلد تاركا وراءه جرحا مفتوحا أسلفه، وتوقفـــت عـــن وضع المعجون ونظفت المنطقة بمحلول، وصممت على ملاحظـــة هـــذه المنطقة ومتابعة مشاهدتها . وبعد يومين مال لون الورم إلـــى الرمـــادي

"الفاتح" وبدأ في السقوط تاركا وراءه منطقـــة مســـتديرة لينـــة ســـرعان ما اندملت. وكانت النتيجة النهائية منطقة مستديرة من الجلد الغائر بعض الشيء، ولا أثر للورم بالمرة . لقد استطاع هذا النبات أن يزيـــل الـــورم بطريقة أفضل و"أنظف" مما لو استخدمنا معه مشـــرط الجـــراح. ونمـــا الشعر بعد ذلك في هذه المنطقة من الجلد وأخفاها تماما، ولـــم أســـتطع أن أطمع في أكثر من هذه النتيجة، خاصة وأن الكلبة "كوكا"، لم تبـــد أي نوع من عدم الارتياح طوال الوقت.

لقد تحقق الكثير من التجربة مع الحيوان، مما أصبحت مستعدا معـــه إلى المضي قدما نحو الإنسان، وقد حدث بعد ذلـــك بفـــترة بســـيطة أن جاءني أحد الأصدقاء لزيارتي وكشف لي عـــن ورم عنقـــودي صغـــير (شامة) في صدره أقلقه أمره، كان اسمه "جون فاجو" ويعمل مصـــــورا، وكان قد فقد ساقه بسبب إصابته بسرطان العظام منذ سنوات .وكان مـــن المغرمين برياضة التزحلق قبل إجراء عملية البتر لساقه، والآن أصبـــح أشد غراما بنفس هذه الرياضة أيضا، حيث إنه يمارسها بمـــهارة فائقـــة برجل "وحيدة". ولقد كانت فرصة "جون" فـــي الشـــفاء مـــن الســـرطان ممتازة، وكان حريصا على اتباع أسلوب حياة ساعده فـــي زيـــادة هـــذه الفرص أمامه، وهنا مظهر سر قلقه على الزوائد الغريبة التي تنمو علـــى سطح الجلد لديه . كانت هذه " الزيادة " التي تثير انشغاله تكبر وتتمـــدد. وعندما أخبرته عن العلاج الشافي الذي حققه نبات الجذر الدموي للكلبـــة "كوكا"، لم يبد أي تردد في استخدامه، بل قال لي : " هيا دعـــه يمـــارس عمله معي ".

وعلى خلاف الكلبة "كوكا"، فإن "جون" وضعه أفضل، فهو لا يتمتـــع بوجود غطاء من الفراء فوق جلده، ولذا، كان من الأسهل علي أن أراقب ما يحدث معه وأتابعه . وفي اليوم الثاني من استخدام المعجون بدأ الجلـد المحيط بالشامة في الالتهاب، وقال عنها "جون" إنها " متقرحة " وشـحب لون الشامة في اليوم الثالث، وبدأ في التورم . وسقطت الشامة في اليـوم الرابع بعد أن تركت وراءها جرحا مستديرا سرعان ما اندمل . وطلبـت من "جون" فيما بعد أن يحكي عن تجربته لمجموعة من طلبـة الطـب. وقام "جون" بالمهمة التي بدأت أتلقى بعدها عددا مـن الطلبـات لإزالـة "الشامة" لدى البعض دون إجراء جراحة عليها. وعلى مـدار الأعـوام، قمت بتقديم معجون الجذور الدموية وطرق استخدامه لعدد مـن طـلاب الطب، وكانت النتائج متكاملة وتدعو إلى الرضا عنها. وكان أحدثها مـع امرأة شابه تعاني من وجود شامة في رقبتها، وأراد أحد أطباء الأمراض الجلدية أن يقوم بإزالتها، إلا أن حجم الجرح الذي سينجم عن اسـتئصالها كان كبيرا مما دعاها إلى تأجيل تنفيذ الفكرة لإدراكها صعوبـة تحقـق الشفاء بسهولة بسبب موقع الشامة .وسألتني إن كان هنـاك بديـل عـن الجراحة . وقامت الجذور الدموية بحل المشكلة. وقالت لي بعد ذلـك : "لقد بدا شكل الجرح وكأنه مجرد خدش عادي، وذلك في اليـوم الثـالث لاستخدام المعجون، غير أنني تذكرت ما كنت قد ذكرته لي عنه، وعليه، حاولت ألا أقلق على شيء. والآن، اختفت الشامة بالكـامل، وأعتقـد أن ما تم أفضل كثيرا عما كان يستطيع طبيب الأمراض الجلدية أن يفعلـه. إنني أشعر بالتعجب لما حدث ومندهشة له " .

ما أوردته في السطور السابقة مجرد مثال على أحد الاكتشافات التـي وضعت يدي عليه لمجرد الاهتمام بإحدى " شهادات التزكية " . وكم آمل

أن يدفع ذلك بالبحث العلمي إلى معرفة آلية مقدرة الجذور الدموية علـــى تنشيط الرفض لأي أنسجة غير طبيعية بالجسم، وإلى معرفـــــة إمكانيـــة استخدامه لمعالجة نمو الزوائد الأخرى " غير الشامة " .

إن الحديث عن المعالجة بالأعشاب يتسم بصعوبـــة " خاصـــة " مـــع الأطباء، ذلك لأنهم لم يتدربوا على علم النباتات الطبية، بالإضافة إلى أن هذا الموضوع بالذات مثير للجدل بطبعه، مـــع وجـــود بعـــض نقابـــات الأطباء الذين يصفون استخدام النباتات في التطبيب علـــى أنـــه " غـــير علمي " ويعتمد بالكامل على مجرد " شواهد " محلية طريفة، كمـــا أنـــه يتسم بالخطورة . وهذا موقف يفتقد إلى الدراية وتنقصه المعلومات، ذلـك لأن الكثير من العقاقير الصيدلية التي نعجب بها حاليا إنمـــا تأتينـــا مـــن النباتات، كما أننا نلاحظ اليوم وجود جهد نشط يأخذ بالأساليب العلميـــــة الحديثة لدراسة العلاجات القديمة التقليدية بالنباتات . وعموما، فإننا نجـــد أن الأدوية المصنعة من الأعشاب أكثر أمانا من العقاقير الصيدلية؛ ذلـــك لأنه يمكن تخفيف المكونات النشطة فيها بإضافة بعض المواد إليها . كما أننا نجد أن صناع المنتجات العشبية يصدرون ادعاءات لا أســـاس لـــها من الصحة من أجل بيع بضاعتهم في سوق تنافسي لا يرحـــم، ويفتقـــد التنظيم إلى حد كبير .

دعنا نأخذ نبات "الجينكجو" كمثال. لقد كتبت عشرات المقالات عـــن الفوائد الطبية الكيمائية والصيدلية التي يتمتع بها استنادا إلى تجارب تمت مع الإنسان والحيوان، إلا أنها قد ظهرت كلها في نشرات عن الزراعـــة، وهي مالا يطالعها الأطباء الأمريكيون. (لا اعتقد أن طبيبا واحدا ممـــن أعرفهم يطالع " بلنتاميديكا " وهي صحيفة ألمانية متخصصة في النباتـات

الطبيعية)، وعلى كل، لو قمت بمراجعة المعلومات الفنية القيمة عن نبات "الجينكجو"، فستجد أن شواهد التجارب تشير إلى أنه يزيد من تدفق الدم خلال الجسم وخصوصا في الرأس . كما أثبت أنه علاج فعال غير سام لاضطرابات السمع و " التوازن " الناتجة عن ضعف دورة الدم إلى الأذن، ولاختلال الذاكرة "والعطب " في وظيفة العقل بسبب ضعف وصول الدم إلى المخ . على أن انعدام " السمية " في هذا النبات أبرز ما يظهر لنا عند مقارنته بالعقاقير الصيدلية التي تستخدم لمعالجة هذه الحالات .

إن " الأعمال " المعروفة التي تحققها "خلاصة" "الجينكجو" تتماشى وتتفق مع بعض النتائج الإيجابية التي أوردتها سيدة "شيكاغو" في رسالتها، " الشهادة " غير أن الآثار التي أوردتها فيها وتقول: إنها لمستها بنفسها، تذهب إلى مدى أبعد كما هو معروف عن إمكانيات هذا النبات، كما أن الجرعة منخفضة، ذلك أننا نعرف أن الجرعة المؤثرة للدواء هي تناول قرصين ثلاث مرات يوميا، وحتى مع تحقق ذلك، فعلى المرضى أن يصبروا، ذلك لأن الآثار المفيدة التي تنجم عن "الجينكجو" لا تظهر عادة قبل انقضاء ستة إلى ثمانية أسابيع من التناول المنتظم المتواصل، وعلى ذلك. حتى لو قبلنا هذه الروايات واعتبرناها صحيحة فإنه سيظل هناك سؤالا عن تحديد السبب والنتيجة " والعلاقة بينهما. هل حقا أن "الجينكجو" هو السبب في هذه التغيرات المفيدة ؟

إن هذا السؤال يثير قضية شائكة تؤدي بالكثير من الأطباء إلى إلقاء "الشهادات" في سلة المهملات . ثم إن من المعروف تماما أن "الإيمان" بالأدوية، يمكن له أن يحقق نتائج طيبة، حتى لو كانت هذه الأدوية تفتقد

إلى أي فاعلية أو تأثير، وهذه هي الاستجابة لما يعرف بأدوية " التمويه " التي يصفها الطبيب لا لحاجة المريض إلى تناولها، بل لإشـــباع حاجـــة "نفسية" لديه،وأغلب الأطباء لا ينظرون إلى أدويـــــة التمويـــه بـــاحترام ويزدرونها لأنها تفسد عليهم تجاربهم وأبحاثهم وتبدو في أساســـها غـــير علمية "من وجهة نظر علم البيولوجيا الإحيائي"، وفي رأيي أن الاستجابة للأدوية الوهمية يقدم مثالا نظريا عـــن الشـــفاء الـــذي تصـــوره عقـــل المريض،وبعيدا عن أنه يمثل إزعاجا للأطباء فإنه يشكل مع ذلك أفضـــل حليف علاجي لهم في جهودهم لتخفيف الأمراض ولـــو بصـــورة غـــير حقيقة، بل إنني أعتقد بشكل أكبر أن فن الطب إنما يكمـــن فـــي انتقـــاء العلاج وتقديمه إلى المرضى بطرق تعمل على زيادة دوره وفاعليته مـــن خلال تنشيط الاستجابة للدواء " المموه "، وأفضل طريقة يمكـــن لـــك أن تحقق بها هذا الأمر كطبيب، هي أن تستخدم العلاج الذي تؤمن به فعـــلا، ذلك لأن إيمانك بما تفعل يحفز الآخرين ويجذبهم إلى الإيمان به معك .

على أننا نجد، لسوء الحظ، أن فكرة الدواء الوهمي لم يعد يؤخذ بـــها كثيرا اليوم، فمعظم الأطباء لا يريدون أن يكونوا على أدنى علاقة بـــها الآن، وأصبحوا يحبذون الأدوية أو العلاجات " الحقيقية " التي تعمل مـــن خلال آليات معروفة للكيمياء الحيوية، كما أنهم يفضلون العـــلاج الـــذي يحقق آثارا واضحة محددة، (الطلقات السحرية) ولو وجد الأطبـــاء أن بإمكان أحد العقاقير التعامل مع العديد مـــن الحـــالات المختلفـــة، فـــإن معظمهم يفقد اهتمامه به على الفور، ذلك لأنهم يعتقدون أن عدم وجـــود وصف محدد لعمل الدواء يعني انعدام وجـــود " آليـــة " رئيســـية فيـــه، وبكلمات أخرى، يصبح مثل هذا الدواء في نظرهم مجرد دواء للتمويـــه وليس أكثر .

وربما جاز لي أن أذكر أن طريقة التفكير على هذا النحو تشكل أمـرا فريدا يختص به الطب الغربي. وبالنسبة للطب الصيني التقليـــدي، فـإن العقاقير، والتي معظمها من الأعشاب،توضع ضمن ثلاث فئات : راقيـة، ومتوسطة ومنخفضة، والعقاقير منخفضة الدرجة لديهم هي تلـــك التـي ينجم عنها آثارا محددة في حالات محددة، على عكس النظـــرة الغربيـة تماما. أما العقاقير المتوسطة، فتتمتع بقوى " أوسع " ذلك لأنها تقوى مـن وظائف الجسم. والعقاقير الراقية تتكون من المقويات و "أدوية كـــل داء" التي تخدم كل حالة في كل اتجاه !، وأمامنا " الجنسنج " كمثـــال، وهـو الاسم الذي يرادفه في اللاتينية كلمة *باناكس* التي تعنى " كلـــه شـفاء "، ومن خلال المفهوم الصيني نجد أن العقاقير الراقية هي التي تعمل علـى تنشيط الوظائف الدفاعية للجسم بما يجعله أكثر مقاومة لأي غزو له مـن أي نوع . وهذه العقاقير ليست سامة، ولا تشكل أسلحة ضـــد أمـراض محددة، ولكن بزيادتها لمقاومة الجسم فهي تعمل بالطبع من أجل مواجهة كل شيء.

إن ابتعادنا عن الموضوع الأصلي ودخولنا في أمور " الفلسفة الطبية " والعروج على الاختلافات القائمة بين الطب الغربي والطـب الشـرقي إنما يعني ببساطة رغبتنا في الإشارة إلى الأسباب العديـدة التـي تدفـع أطباءنا ذوي العقول " العلمية " إلى تجاهل شهادات التقديـــر والتزكيـة مثل تلك الشهادة التي سبق لنا إيرادها . وباختصار،إن هـؤلاء الأطبـاء يميلون إلى عدم تصديق الروايات والحكايات دون أن يحاولوا التحقق من مصداقيتها، ربما لخشيتهم أن يكون هناك من يحاول أن يضيـف أعبـاء جديدة عليهم، وهم غير مستعدين للموافقة عليها (أو حتى التفكـير فـي) أنماط العلاج التي تقع خارج مجال خبراتهم،مثل العلاج بالأعشاب، كمـا

أنهم يحجمون عن إيراد التفسيرات " للسبب والأثر " بالنسبة للروايات الواردة عنها ذلك لأنهم يخشون أن تكون المزايا المذكورة عنها، حتى وإن كانت صحيحة، ليست إلا مجرد استجابات لأدوية تمويهية .

لقد تلقيت المئات والمئات من الشهادات خلال السنوات التي كنت أقوم فيها بالكتابة والحديث في اللقاءات العامة . ومع كل رسالة وصلتني وتحتوى على إحدى شهادات التزكية فيها، كنت أسمع المزيد من عشرات الحكايات غيرها، ومما لم يرد ذكرها في الرسالة الأصلية، ولقد أشاد المرضى في هذه الحكايات وأثنوا علي من أنواع العلاج المختلفة، مثل : الأعشاب (المألوف منها وغير المألوف)، وبعض الأطعمة المعينة، وبعض أنواع الأغذية، والفيتامينات والعقاقير المشروعة منها وغير المشروعة،والتي تباع في السر أو العلن، والإبر الصينية، واليوجا، والتطعيم، والمعالجة " باليدين "، والجراحة، والصلاة، والتدليك والعلاج النفسي، والحب والزواج والطلاق والتمارين وضوء الشمس والصيام. إنني أعمل على جمع هذه " المواد " والاحتفاظ بها، وأنظر إليها بطريقة جادة . وهي تشكل في مجموعها ومداها وغزارتها مؤشرا واحدا قويا وهو : أن بوسع الناس أن يكونوا في حال أفضل . وأكثر من ذلك، إن بوسعهم أن يصبحوا أفضل لو كانوا يعانون من بعض الحالات المرضية، حتى الخطيرة منها التي تستغرق فترات طويلة .

إنني مثل زملائي أطالب بتقديم التفسيرات عن " السبب والأثر " بالنسبة لتلك " التقارير "، وأشعر بالتردد في الموافقة على تلك المنتجات، أو التوصية بها، غير أنني اختلف مع معظمهم في أنني لا ألقي بهذه التقارير جانبا أو أهملها . إن الشهادات تشكل كيانا هاما من الدلائل،

ولا تشكل بالضرورة " شـــــهادة " علـــى قـــوة أو قيمـــة أي معالجـــات أو منتجات معينة شافية، *بل إنها شهادة على القدرة الإنسانية على الشـفاء* .وبتجاهل هذه القدرة فإن العديد من الأطباء يحرمون أنفسهم من مصـــدر تفاؤل عن الصحة والعلاج .

أمثلة وحالات للشفــاء : آل

كان "آلان كابولر" من أكثر الشخصيات الممتعة غير العاديـــة التـــي التقيت معها بسبب الحكايات الشخصية التي كانوا يوردونها عن شــفائهم. كان "آلان" من المتخصصين في علم الأحياء، لكنه تحول بعد ذلك إلـــى الزراعة والاهتمام بالحدائق العصرية، وكان يجمع بين الثقافة العريضـــة والمعرفة الواسعة بأمور الحياة وتطوراتها مع حساسية عميقـــة " لـــدور الطبيعة " المشوب بالاحترام الكبير لها . وكان "آل" المؤسس المشـــارك مدير مجموعة " بذور السلام " في "كورفاليس بأوريجون"، والتي كـانت عبارة عن مشروع عائلي تخصص في حفـــظ ونشـــر وتوزيـــع نبـــات "الوديعة" وأنواع أخرى متفرقة غير عادية من الزهور والخضـــراوات، وكان آل يعمل أيضا مديرا للأبحاث في شركة "اسيدس أتشانج " وهـــي شركة أهلية للبذور العضوية . كان "آل" يعمل بجدية، ويعشق النباتـــات، ويقوم بجمع وتجهيز آلاف " عبوات " البذور بيديه . كمـــا كـــان يتمـــيز بالسماحة وعدم العنف في سلوكه كمبدأ عام في التعامل مع الآخرين .

ولقد تخرج "آل كابولر" من جامعة "بيل" في عام ١٩٦٢ ،مع مرتبـــة الشرف في الأحياء، وكان عمره وقتها تسعة عشر عاما. وفكر بعدهـــا في الالتحاق بمدرسة الطب، ويتذكر أنه حدث في إحدى مقابلاته لقبولـــه في جامعة نيويورك أن بادروه بسؤال عن السبب فـــي رغبتـــه فـــي أن يصبح طبيبا . وكان رده :- "أريد معالجة مرض السرطان"، إلا أنه قـــام بدراسة السرطان في جامعة "روكفلر" لمدة ستة أعوام حصل في نهايتـــها على درجة الدكتوراه في علوم الأحياء . وكان قد عمـــد إلـــى تكريـــس الكثير من خبرته " البحثية " ولتطوير عوامل فاعلة جديدة فـــي العـــلاج

الكيميائي، وفهم آليات حركتها بالنسبة للحامض الأساسي المكون للجينات.

وسرعان ما عمل بعد إكماله لدراساته على التخلي عما يسميه الآن ب " النظام المادي الكامل " ونبذه كلية . وانتقل إلى الريف حيث أصبح شخصا " نباتيا " معظم الوقت، كما بدأ العمل في الزراعة . ومنذ ذلك الحين وهو يحيا حياة بسيطة يعمل فيها في الأرض . واستقر به المقام مع زوجته وأطفاله الصغار في "كورفاليس" في عام ١٩٨٧ ،حيث أقام مجموعة "بيس سيدس " كعمل يجني من ورائه الأرباح . ويقول عن هذه الفترة : " لقد كنت أعمل بصورة اضطرارية وأقوم بإعداد خمسة وعشرين ألف " عبوة " من الحبوب، وكنت أزرع وأنظف المئات من المزروعات " البذرية "، محاولا أثناءها أن أحل مشكلة "الحياة اللائقة" لي ولأسرتي، كل ذلك دون تلقي مساعدة من أحد إلا لبعض الوقت. لقد كنت أعاني فعلا من الإجهاد الشديد في ذلك الحين".

وإذا ما وضعنا في الاعتبار خلفيته في طب " الأحياء "، لوضح لنا مدى انزعاجه من ظهور غدد ليمفاوية متورمة بين فخذيه في عام ١٩٨٩، غير أنها لم تكن تؤلمه، وكان يعتقد أنها سوف تزول وتختفي من تلقاء نفسها، إلا أنها أصرت على البقاء، وحاول أن يضع فوقها ضمادات ضاغطة ساخنة وباردة، لكن بلا جدوى، ومع ذلك، واصل عمله المجهد في الزراعة. وذكر "آل" لي : " لم أكن أدري طبيعة هذه العقد ". وكبر حجمها على الجانبين، وأخيرا سعى لاستشارة أحد الأطباء من أصدقائه، وكان يعرفه منذ أيام التخرج، وأوصى الصديق بعمل مسح تصويري وصفي بالكمبيوتر لكل الجسم، الأمر الذي كشف

عن وجود ما بين ٢٥ و ٣٠ عقدة غير طبيعية فيما بين الرقبة والفخذين، وتم أخذ عينة منها للبحث والتشخيص. وأشارت النتيجة إلى وجود خلايا أورام ليمفاوية " خبيثة " مختلطة، وإصابة النظام الليمفاوي بالسرطان". وقالوا لي : إن أمامك سبع سنوات تحياها، ومن المحتمل ألا يسوء أمرها قبل انقضاء عامين أو ثلاثة . وأن علي أن أبدأ في العلاج الكيميائي.

وحدث أن قامت والدة زوجته (وهي من المدافعين عن الأغذية الطبيعية) بإرسال أحد الكتب إليه، ويدور موضوعه حول معالجة السرطان عن طريق إتباع أنظمة غذائية نباتية " كتب مماثلة عن نفس الموضوع، وشعر بأن لها قيمتها الفعلية العظيمة. " لقد استخدمت قدرا أقل من العلم الزائف عن غيرها من الكتب. لقد كانت تقول ببساطة: إن هناك أنواعا من التغذية تسبب ظهور السرطان، وإليك ما يمكن لك أن تفعله حتى تتجنب ذلك وتبطل أثره، وكنت أظن أنني أتبع نظاما غذائيا صحيا، إلا أنني في الحقيقة كنت أستهلك قدرا كبيرا من السكر من خلال العسل وعصائر الفواكه، كما كنت أدخن التبغ، وأتناول القهوة الممزوجة بالحليب والعسل مرتين يوميا . وهذا كله أمر مزعج تماما من وجهة نظر الأنظمة الغذائية النباتية، وأيقنت أن علي أن أتوقف عن تناول أي شيء غير صحي في حياتي . وأخذت في تبني نظام غذائي قاس فائض الحيوية، يتناول فيه الأرز البني، وحساء الميسو، والفول والخضراوات المطهية، والخضراوات البحرية، أو كما جاء في كلماته : "ذلك النظام الغذائي الأساسي لرهبان الشرق" . لم يكن نظامه يسمح بتناول الفواكه أو السلطات، أو بوجود الزيت أو الخبز، أو أية إضافات.أخرى للنظام، كما يمنع بالطبع تناول اللحوم أو منتجات الألبان، أو السكر أو الكحول .

وسألته : هل فكرت في العلاج الكيميائي ؟

ورد : " هل تمزح ؟ إنني متخصص فـــي دقـــائق علـــم الأحيـــاء، وأعرف ماذا يمكن أن يفعله هذا الشيء اللعيـــن بالنـــاس . وأعــرف أن قيامي بتسميم نفسي أمر لا معنى له . وأتذكر أنني قلت هذا الرأى لمـــن كان يسألني في المقابلة عند محاولتي الالتحاق بمدرسة الطب منذ سنوات عندما كنت أرغب في معالجة السرطان .

وقلت لنفسي : ها قد جاءت الفرصة لتنفيذ ذلك .

"والحقيقة أنني بدأت أعشق الأرز البني والخضراوات، وبإمكـــاني أن أتناول ما شئت منهما من خلال هذا البرنامج الغذائي، وكـــان علـــي أن أمضغ الطعام جيدا. وانسجمت مع هذا النظام وناسبني كثيرا. وأصبحـــت من أكبر أنصاره ومعتنقيه من يومها، وكنت أتشدد أكثر أو أقل مع هـــذا النظام تبعا لما تمليه التغيرات التي تحدث في صحتي" .

ولم يلحظ "آل" أي تغير في عقده الليمفاوية خلال الأحد عشر شـــهرا الأولى من اتباعه لنظامه الغذائي، ولم تظهر أي عقد جديدة، غـــير أنـــه لم يطرأ أي تحسن، وقد ذهب خلال هذه الفترة إلى (فييوجين بأوريجون) وهو أحد الأخصائيين في الأورام، الذي كان يقوم بفحـــص دم "آل" كـــل شهرين لمعرفة عدد الخلايا الليمفاوية في دورته الدموية. وكـــان العـــدد دائم التذبذب مما دعا الطبيب إلى الضغط على آل كي يبدأ فـــي العـــلاج الكيميائي . " وقال لي : إنني لن أقدم لك سوى جرعـــة خفيفـــة، ولكـــن عندما كنت أتطلع حوله في مكتبه كنت أشاهد الجميـــع وهـــم يتنـــاولون

الحلوى طول الوقت ويتلذذون بها . وكانت هناك علب الحلوى المنتشــرة على مكتب الاستقبال، ومكتب توزيع الممرضات . لقــد كــانوا جميعــا يتناولون الحلويات من مرضى وممرضات وكتبة، وكنت أجد المرضـــى بعد ذلك وهم يتجهون إلى غرفة العلاج الكيميائي ، ولما سألني الطبيـــب أجبته : لا تهتم،فسوف يعمل النظام الغذائي على العناية بي! .

وفي سبتمبر ١٩٩٠، عندما كان آل يقترب من عيد ميـــلاده الثـــامن والأربعين، لاحظ أن العقد الموجودة بين فخذيه قد بدأت في الانكمـــاش، واختفى أمرها تماما على نهاية أكتوبر من نفس العام، وعادت منطقـــة " بيـــن الفخذيـــن " إلـــى حالتـــها الطبيعيـــة تمامـــا ! كمـــا عـــاد دمـــه إلى حالته الطبيعية، وقد كان الطبيب مندهشا لما يحـــدث. و يســـتعيد آل ذكرياته ويقول من جديد : " وحكى لـــي طبيـــب آخـــر لـــلأورام مـــن المشهورين أنني المريض الوحيد الذي صادفه وتأكد تشـــخيص مرضـــه على أنه السرطان، واستطاع مع ذلك أن يحقق الشفاء الكامل لنفسه، وأن يتمكن من استعادة صحته بواسطة علاج يقوم على النظام الغذائي وحده".

ولم تظهر أي دلائل على شيء غير طبيعي مع جهاز آل الليمفـــاوي حتى بداية عام ١٩٩٣، عندما وقع مرة أخرى تحـــت الإجـــهاد الشـــديد المعتاد نتيجة لأعباء عمله، وانخفض دخله وحاول العمل لـــدى إحـــدى الجهات الأخرى، وشعر بأنه في مفترق الطرق بالنسبة لحياته العمليـــة، وأن اتجاه المستقبل له بات غير موثوق به. وفي خضوعه للإجهاد الـــذي انتابه، تخلى عن نظامه الصارم وبدأ في تناول الحلويات، ولم تمر ســـوى فترة قصيرة حتى ظهرت الالتهابات في لثته في الجانب الأيمن من فمه . ثم تبعه ظهور التهابات في أذنه اليسرى، وعندما تم امتصـــاص الســـائل

الموجود في إصابة الأذن، تورمت العقد الليمفاوية الموجودة في الجـــانب الأيسر من الرقبة، وبدت أكثر ليونة، مما أوحى بأنها رد فعل للالتـــهاب ولا تشير إلى وجود ورم غير حميد، إلا أنه عندما تم شـــفاء الإصابـــة، استمر بقاء العقد في حجمها الكبير . ويعاني آل الآن من وجود ست عقد غير طبيعية في رقبته . كما أنه أصيب بطفح جلدي في ثلاثـــة أصـــابع من يده اليمنى، وكان هذا الطفح يمر بدورات تبدأ بحك الجلد ، ويتطـــور إلى بثور " ندية "، ثم يتحول في النهاية إلى قشرة جافة، ليختفـــي بعـــد ذلك، وأصبح الأمر أكثر سوءا معه لاضطراره إلى استخدام يديـــه فـــي طين الأرض، وقرر آل أن عليه اتخاذ إجراء آخر .

" لقد كنت أتراخى في تطبيق النظام الغذائي أحيانا خـــلال العـــامين السابقين، عندما كنت أشعر باكتمال صحتي . وقـــررت أن أعـــود إلـــى الصرامة في التطبيق، كما أنني شاهدت فيلما وثائقيا نفذه صديق لي عـــن علاج " هوكسي " لمرض السرطان، كما حكى لي صديق آخـــر ممـــن يعالجون مرضاهم باستخدام الإبر الصينية، أنه قد شاهد أحد المرضـــى ممن تم معالجتهم وشفاؤهم باتباع هذه الطريقة، وقد قررت الذهاب إلـــى المكسيك وزيارة إحدى العيادات التي تقدم هذا النوع من العلاج.

وكان علاج هوكسى عبارة عن مقو يتكون من ســـبعة أنـــواع مـــن الأعشاب علاوة على "يودات البوتاسيوم" بالإضافة إلى نظام غذائي معين . وكان هذا النظام، الذي يستبعد تناول اللحم والطماطم والخـــل ضمـــن أشياء أخرى، أقل تقيدا وتحديدا عن نظام آل القديم، والذي كان لا يـــزال يأخذ به . وحظيت فكرة المقويات باســـتخدام الأعشـــاب بإعجـــاب آل،

المتعاطف أصلا مع النباتات، خاصة وأن الكثير من النباتات الموجـــودة في وصفة هوكسي كانت تتمتع بخواص مضادة للسرطان .

ويقول آل : " ذهبت إلى تينجوانا في ربيـــع ١٩٩٣، والحـــق أنننـي أعترف بأنني صادفت معاملة في هذه العيادة أفضـــل مـــن أي معاملـــة أخرى قدر لي أن ألقاها في مجال مهنة الطب في كل بلادنا هذه . لقـــد كان العاملون فيها يتسمون بالتعامل الإنساني الرقيق والعناية الحقيقيـــة. ولعلك تذكر أن والدي نفسه كان طبيبا، وأنني قد صادفت الكثـــير مـــن المعاملة التقليدية خلال حياتي، كما أنني أصبت بشلل الأطفـــال عندمـــا كنت طفلا أثناء وباء عام ١٩٤٩، وهجرت المدرسة لستة شـــهور، ثـــم عانيت من التهاب اللوزتين المزمن، وكنت أتناول جرعات متواصلة مـــن المضادات الحيوية لأعوام عديدة . لذا، لا تراني غريبا على هذا النـــوع من الطب، كما أعجبني وأسرني رقة وصبر الأطباء في تينجوانا بصـورة أكبر . وقد أبدوا إعجابهم الشديد بنظامي الغذائي وقـــالوا لـــي : إننـــي سأتجاوب سريعا مع علاجهم بالأعشاب " .

وعاد آل مرة أخرى ومعه كمية من مكونـــات هوكســـى الطبيـــة ، وتضاءل عدد العقد فى رقبته خلال شهرين، ولم يعد يعاني أي مشـــاكل معها منذ ذلك الحين. يقول آل : الحق أنني أتمتع بصحة أفضل عما كنت عليه منذ خمسة أعوام . إنني أتمتع الآن بطاقة لا يمكن تصديقها " . أمـــا من جهتي، فيمكن لي أن أؤكد قول هذا بعد أن قمت بزيارته منـــذ فـــترة قصيرة.إنه يتمتع بمظهر قوي يوحي بصحة ممتازة بالفعل .

وسألته : " ماذا تعلمت من ذلك كله ؟ "

وأجاب : " كثيرا، كثيرا جدا. منها : أن السرطان كان نعمة كبيرة بالنسبة لي، حقيقة كان من أفضل الأشياء التي جرت لي في حياتي، فنتيجة لوجوده، فهمت الكثير عن طريقة عمل الجسم وأدائه، كما أصبحت شديد الحساسية لأثر الطعام على نظامي الصحي، فلو تناولت طعاما غير مناسب لأمكنني اكتشاف ذلك من خلال الطريقة التي أشعر بها وأحس، كما أنني اكتشفت شيئا يتسم بالإثارة الشديدة في عملية الشفاء من السرطان . وهو أنها ليست بالعملية التي تتم في خطوة واحدة . وأعتقد أن هناك علاقة بين الطفح الجلدي في أصابعي والعقد في رقبتي . كما أن هناك شيئا يتم طرده من خلال الجلد كما لو كانت المكونات الداخلية للمرض تشق طريقها إلى سطح الجلد لتخرج بعدها كلية من الجسم، وقد لا يرى أي طبيب " تقليدي " هذه العلاقة أو يحس بها، إلا أنني واثق من وجودها . والآن،لا يوجد أي شيء على جلدي، فلقد أصبح صافيا تماما .

"وأعظم شيء تعلمته هو أنك أنت طبيب نفسك، وعليك أن تشفى نفسك بنفسك، ويكمن السر كله في إبعاد ذاتك ومفاهيمك التقليدية من طريقك، وأن عليك فقط أن تدع جسدك يقوم بتحقيق الشفاء لنفسه، وهو يعرف كيف يؤدي هذه المهمة بنفسه لنفسه" .

٤

التشـــاؤم الطبـــي

من الصعب عليّ أن أكتب عن جوانب القصور في مــــهنتي، وهــذه الجوانب لها عواقبها السلبية التي تنالنا جميعاً. إن الأمر ببساطة هـــو أن العديد من الأطباء يشعرون بتشاؤم عميق من إمكانيـــة تحســن صحــة مرضاهم، ويتسرب منهم هذا التشاؤم ليلحق بالمرضى أنفسهم وعائلاتهم. فالعديد من المرضى الذين أتوا إليّ كانوا قد سمعوا من أطبائهم، بطريقــة أو بأخرى، أن حالاتهم لن تتحسن، وإن عليهم أن يتعلموا العيـــش مــع مشاكلهم أو أن يتوقعوا الموت بسببها، وأن الطب لـــم يعــد لديــه مــا يقدمه إليهم .

ولقد قابلت مرضى من كل أنحاء البلاد، ومن أقطار أخـــرى كذلـــك، وكانت النسبة الغالبة منهم مثل اللاجئين الهاربين من الطب التقليدي، ولم يكن لعشرة بالمائة منهم أية مشاكل مباشرة يعانون منها، وانحصر طلبهم في الحصول على نصيحة لأسلوب حياة وقائي. وكم أود أن يحضر إلـــيّ المزيد من الناس قبل وقوعهم أسرى للأمراض، ذلك لأنني أتمتع بإلمـــام كبير عن كيفية التقليل من أخطار أمراض القلب والسرطان و "الســـكتة" والأمراض الأخرى التي تعمل باستمرار على قتلنـــا أو علـــى إصابتنـــا

بالعجز، كما ألمّ بالطرق التي من شأنها أن تحمي وتحسن نظام "الشفاء" الموجود بأجسامنا، والتي أعرض لها في الجزء الثاني من هذا الكتاب، وتتعلق النصائح التي أقدمها بنظام الغذاء، وأنماط النشاط، والراحة وطرق التعامل مع الإجهاد، بالإضافة إلى الطريقة " الذكية " لاستخدام الفيتامينات والأعشاب، وتلك الممارسات التي تستفيد من التعاملات الحادثة في العقل أو الجسد أو كليهما معاً.

أما بالنسبة للتسعين في المائة من المرضى، فإن نصفهم تقريبا لهم شكاواهم الروتينية المعتادة مثل الحساسية، والصداع، وانعدام النوم، والقلق، ومتاعب الجيوب الأنفية والشرايين، وآلام الظهر، وهلم جرا. وأقدم لهؤلاء الناس بدائل " أصلية " لتلك التي يقدمها الطب التقليدي. فمن سفرياتي المتعددة ودراستي للنظم العديدة المختلفة للعلاج، أمكنني الحصول على مجموعة هائلة من أساليب العلاج والمداواة التي تتميز بأنها " أكثر أمناً وتأثيراً " من العقاقير والجراحات التي يقدمها معظم ممارسي الطب والتطبيب . وبالنسبة للتعامل مع " الوعكة " اليومية المعتادة، تصبح الأساليب التقليدية أفضل وصفة في علاجها وقتلها والقضاء عليها، ذلك لأنه ينبغي ألا تستخدم " المدفعية الثقيلة " إلا كملاذ أخير، وبعد أن تكون الأساليب الأكثر بساطة والأكثر أمانا قد فشلت في أداء دورها.

والمشكلة، هي أن الأطباء لم يتدربوا على استخدام الأساليب البسيطة التي تستفيد من إمكانيات الشفاء الموجودة بالجسم .

أما المجموعة الأخيرة من المرضى، فتضم أولئك الذين يعانون من أمراض خطيرة، حيث تقل احتمالات الشفاء معهم . لقد شاهدت الكثيرين

ممن أصابهم مرض السرطان، والكثيرين ممن يعانون مـــن أمـراض الضمور والتحلل المزمنة، وكثيرا ما قالوا لي : إنهم يعتـبرونني أملـهم الأخير، ذلك لأنهم كانوا قد استنفدوا كـل الإمكانيـات الأخـرى مـن المساعدات الطبية، وأتصرف في مثل هذه الحالات كنـاصح ومستشـار لهم، وأساعدهم على مقارنة اختياراتهم وتبنى الاختيارات الذكيـة عـن كيفية استخدام الطب التقليدي بطريقة انتقائية وكيفية اتحاده مـع بدائلـه. مثلا، هناك العديد من مرضى السرطان الذين يقررون إجراء الجراحـة والعلاج الكيميائي أو العلاج بالأشعة،إلا أنهم يريدون معرفة ما إذا كـان يوجد غير تلك الأساليب التي يمكنها العمل على منـع عـودة ظـهور المرض مرة أخرى . والذي نجده في العادة، أن أطباءهم من أخصـائي الأورام يعملون على إخبارهم أنهم ليسوا بحاجة إلـى عمـل أي شـيء أخر فور انتهائهم من العلاج. إن المرضى يعرفون أفضل، أنهم يريـدون معرفة الأغذية المضادة للسرطان والأغذية المكملة، ووسائل رفع درجـة استعداد دفاعات المناعة لديهم، وما إلى ذلك. ووظيفتي هـي أن أعمـل على توفير هذه المعلومات وإتاحتها لهم.

وسواء كانوا أصحاء نسبيا،أو مرضى نسبيا، فإن مـن يـأتون إلـى عيادتي يتملكهم حافز قوي لتحمل مسئولية مراعاة صحتهم، ومثل هـؤلاء المرضى فإن الإنسان يسعد للعمل معهم. إنهم يبحثون عـن المعلومـات التي سيعملون على هديها بمجرد حصولهم عليها. ويميل مثـل هـؤلاء المرضى إلى التمتع بالذكاء والثقافة الجيدة، كما يتمتعون بصفات مميـزة تتسق مع ما وصلت إليه اكتشافات الأبحاث التي تجرى هنا وفي الخـارج عن الناس الذين يلجئون إلى الممارسات البديلة . وأخيرا، فـإن الكثـير

منهم قد عانى جسدياً ونفسياً وماليا نتيجة التقائهم مع الطــــب التقليــدي. وأعرض هنا أكثر الشكاوى شيوعا التي سمعتها.

* إن الأطباء لا يتمهلون أو يأخذون وقتهم في الإنصات إليك أو فـــي الإجابة على أسئلتك .
* إن كل ما يفعلونه هو أن يقدموا العقاقير إليك . إنني لم أعد أرغب في تناول المزيد من العقاقير .
* إنهم يقولون؛ إنه لا يوجد لديهم ما يستطيعون تقديمه إلـــيّ أكـــثر من ذلك .
* لقد قالوا لي؛ لن يحدث شيء سوى أن يسوء الأمر أكثر من ذلك.
* لقد أخبروني أنه لم يعد هناك سوى أن أتعايش مع هذه المشكلة .
* لقد ذكروا لي أننـــي ســـأكون فـــي " عـــداد الأمـــوات " خـــلال ستة شهور.

تدعو الأقوال الأربعة الأخيرة إلى القلق وتعبر عنه . أنـــــها تعكـــس التشاؤم الكبير من إمكانية الشفاء . ويشكل هذا الموقف في حده الأقصـــى نوعا من "الوهم الطبي" الذي يتنافى مع الضمير، وقد قام علماء الأجناس البشرية وعلماء النفس بدراسة الوهم الطبي لدى الشعوب المتخلفة حيـــث يقوم الشخص المعالج بصب اللعنات على أحد الأشخاص (بنـــــاء علـــى وصية عدو هذا الشخص في العادة) وبعدها ينسحب ضحية اللعنات مـــن المجتمع ومن أصدقائه وعائلته، ويتوقف عن تناول الطعـــــام ويضعـــف ويذوى عوده، وتحتوي النشرات الطبية على تقـــارير عـــن الأمـــراض المزمنة والوفيات التي تنجم عن هذه العملية، ومــــع بعـــض التـــأملات والأفكار عن الآليات الفسيولوجية التي قد تكون وراءها، مثل اضطـــراب النظـــام العصبـــي الـــلاإرادي. ومـــا يســـمى بالوفـــاة عـــن طريــــق

"الوهم" يشكل أكبر مثال على الاستجابة السلبية للعلاج " بالإيحاء " ورغم أنه من اليسير التعرف على ظاهرة الوهم الطبي في الثقافـــات الغريبـــة إلا أننا نادرا ما نستتشف أن هناك شيئا مشابها يحدث تماماً لدينا كل يـــوم في ثقافتنا ، وداخل المستشفيات والمصحات وعيادات الأطباء عندنا !

جاءني منذ عامين رجل في أواسط الثلاثينيات من عمـــره ليعـــرف رأيي في مرضه، بعد أن عرف رأي طبيب آخر قبلي فيه . فبعـــد عـــدة شهور من معاناته من الإسهال ومن الآلام في بطنه، قام طبيب عائلتـــه بإرساله إلى أخصائي في الجهاز الهضمي الذي شخص المشـــكلة علـــى أنها التهاب القولون المتقرح، وبدأ في إعطاء المريض عقاراً معروفـــاً، غير أنه لم يشر إليه أن يعدل من طريقة حياته . وكره المريض الآثـــار الجانبية للدواء، ورأى أنه عجز عن السيطرة على أعـــراض المـــرض بصورة كبيرة. وشك في أن تكون لمشكلته علاقة بالإجهاد . واشتكى من علاجه بهذا العقار، وواصل الاستفسار مـــن طبيبـــه المعـــالج ـــ عـــن أساليب أخرى ممكنة للعلاج ـــ دون أن يصل إلى نتيجة معه . قال لـــي الرجل : "هل تعرف ماذا قال لي هذا الطبيب في آخر زيارة إليه ؟ لقـــد قال لي: أنصت أيها الرجل، ليس لديّ شئ آخر أقدمـــه إليـــك. وعلـــى كلٍ، يبدو واضحا أن الأمـــر ســـيتطور معـــك لتصـــاب فـــي النهايـــة بسرطان القولون.

وإحصائيا، وهذا حق أيضا، أن المصابين بتقرح القولون هـــم أكـــثر الناس عرضة للإصابة بسرطان القولون، ربما لأن الالتـــهاب المزمـــن للقولون ودمار الطبقة المبطنة له تؤدي إلى المزيد من انقســـام الخلايـــا، الأمر الذي يزيد من مخاطر التحول إلى أورام خبيثة، على أن احتمـــال

الإصابة بسرطان القولون لشخص يعاني من وجود قولون متقرح ليس كبيرا إن أمكن السيطرة على المرض، وكان هذا المرض " معتدلا "، ولم يصل إلى حد الخطورة المطلقة كما في حالتنا هذه، وحتى في الحالات التي لا تتسم بمثل هذا القدر من الاعتدال، يمكن أن تتجاوب بصورة مؤثرة مع التغيرات الحادثة في طرق الحياة وطرق النظر إلى الأمور. وأتذكر هنا حالة امرأة في منتصف الأربعينيات من عمرها والتي عانت لعدة أعوام من أحد الأشكال الشديدة لهذا المرض، ولم ينجح معها تناولها للجرعات الكبيرة من عقار "البريدينسون" والأدوية "الكاتمة" الأخرى، والتي أخبروها أن الاختيار الوحيد المتاح أمامها هو الاستئصال الجراحي للقولون بأكمله، وتبنت المرأة الأخذ بنظام غذائي شديد الحيوية ، واختفى المرض على الفور . وعندما جاءت لاستشارتي في أمر مشكلة أخرى بعد هذه الحادثة بخمسة عشر عاما، لم يعرف مرضها القديم طريقه إليها مرة أخرى من وقتها .

ترى، ماذا كان تأثير كلمات أخصائي الجهاز الهضمي على مريضي الذي جاء لمعرفة رأيي في مرضه ؟ يقول الرجل : "لم أنم بعدها لمدة ثلاث ليال، وكل ما استطعت أن أفكر فيه هو أنني سأصاب بسرطان القولون، وبصراحة، إن نفس هذه الفكرة مازالت تطاردني إلى الآن، وقدمت إليه برنامجا طلبت منه أن يعمل به ويتبعه، وأشرت إليه في أن يذهب إلى معالج بالتنويم المغناطيسي ليساعده على إبطال عمل "الشعوذة الطبية" وأن يعلمه كيف يمكن أن يستخدم عقله لتحسين حالته، ولو كان الأمر قابلا للتنفيذ لكنت قد وضعت هذا المريض في حالة معرفة واتصال مع تلك المرأة التي اختفى منها مرضها بالقولون المتقرح. لقد كان هذا هو الشيء الثاني الذي كان بحاجة إليه ويفيده فعلا.

ولديّ قصة أخرى مفيدة . جاءني منذ خمسة أعوام رجل مـــن كنـــدا يبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاما . وفي الواقع كانت زوجته، هي التي حضرت وبقي هو في السيارة في الخارج لأنه، وكما قالت زوجته، كـــان يفزع من الأطباء ولا يستطيع أن يأتي بنفســـه لزيـــارة طبيـــب آخـــر . وعرفت تاريخ حالته منها وخرجت إليه لأقنعه بـــالدخول . كـــان هـــذا الرجل قد عانى لأعوام عديدة من متاعب مع التبول، ومـــع ذلـــك، فقـــد تجاهل هذا الأمر، وعندما ذهب في النهاية إلى أحـــد الأخصـــائيين فـــي المسالك البولية، اتضح أن المشكلة عبارة عن سرطان فـــي البروســـتاتة والذي استطاع التمدد من غدته ليصل إلى عظام الحوض لديه وكان ذلـــك إنذار بالمرض، فذهب إلى إحدى المستشفيات الجامعية حيث كان العـــلاج الوحيد الذي قدم إليه مكونا من هرمونات الأنوثـــة لكـــي تعمـــل علـــى مقاومة نمو الورم .

والانطباع الرئيسي الذي أخذته عنه هو أنه قد وقع في قبضة الخوف، وكان هذا الرجل يتمسك بالعلاج " التصوري " على أنـــه أفضـــل أمـــل لديه، بل الأمل الأوحد أمامه، وقال لي: إنه يقضي ساعتين يوميـــا فـــي تركيز شديد محاولا " تصور " خلاياه المناعيـــــة وهـــي تلتـــهم خلايـــا السرطان هذه، غير أنه لم يبذل أي جهد لتغيير أسلوب حياته بطريقة قـــد تمكنه من تحسين صحته العامة وتدعيم المناعة لديه، فقد واصل تدخينـــه للسجائر بمعدل علبتين يوميا، وهذا مجرد مثال . وعندما سألته عن أمـــر التدخين، قال لي : " كنت في مستشفى الجامعة منذ ثلاثة شـــهور، فقـــد وجدت أخصائي المسالك البولية الذي قام بشرح علاج الـــهرمون إلـــيّ والذي قال أنه لا يجدر بنا استخدام أي علاج آخر، وعندما سألته : هـــل أتوقف عن التدخين ؟ رد قائلا : ليس هنـــاك مـــا يدعـــو للقلـــق فـــي هذه المرحلة " .

ولو قدر لي أن أسأل هذا الأخصائي عن إجابته تلـــك، بفــرض أنـــه لا يزال يتذكرها، لربما قال: إنه كان يصنع جميلا للمريض بإعفائه مـــن المزيد مـــن المشقة، غيـــر أن نفس المريض ســـمع منـــه مـــع ذلـــك قوله : "سوف تموت بسرعة .." ولقد كانت هذه الكلمات مصـــدر فـــزع المريض ومنبعه، ذلك الفزع الذي شل كيانه ومنعه مـــن بـــذل الجـــهود البناءة للبقاء على قيد الحياة متمتعا بكيان جيد وصحة طيبـــة. فعـــلا، إن سرطان البروستاتة يشكل " نذيرا "، إلا أن مريضنا كان لا يزال يتمتـــع نسبياً بصحة عامة جيدة، وليس من الصعب علينا أن نجد الأمثلـــة عـــن أولئك والذين كانوا يعانون من سرطان البروستاتة المنتشر الذين بقوا مـــع ذلك أصحاء نسبيا لأعوام وأعوام . ثم، لماذا نسبق الأحداث ؟

هناك فرق يجدر بنا ملاحظته بين الوهم الطبي فـــي هـــذه الحالـــة، والحالة السابقة. لقد كشف الأخصائي هنا عن تشـــاؤمه بطريقـــة غـــير متعقلة وبلا تفكير، دون أن يقصد طبعا إلى " تكدير " المريـــض . أمـــا أخصائي الجهاز الهضمي الذي تنبأ بسرطان القولون للرجل الذي كـــان يعاني من القولون المتقرح، فربما كان الضيق قد تملكه مـــن المريـــض الذي تساءل عن جدوى علاجه، والذي ألمح في سؤاله وطلبه لمعلومـــات أخرى لم يكن الأخصائي قادرا على إمداده بها . إن خبرتي تشير إلى أن "الوهم الطبي" التي تمارس بدون تروٍ أو تفكير أكثر شيوعا من "الشـــعوذة التي تكون عن قصد " رغم أنها لا تكون أقل ضرراً.

إنني أسمع أيضا بعض القصص غير المعقولـــة لا أملـــك معـــها إلا الضحك عليها، وعندما أجد أن المرضى يضحكون عليها أيضـــا أشـــعر وقتها بأن " اللعنات " قد بطل مفعولها . جاءت امرأة من هلســـنكي فـــي

أواخر الأربعينيات من عمرها لزيارتي في شـــهر فـبراير مــن أحـد الأعوام. كانت تعاني مـــن تصلـــب مضـــاعف مبكـــر فـــي الأوعيـــة والأعصاب مما سبب لها ضعفا في عضلات أحد ساقيها،إلا أن ما آلمني أكثر هو حالتها النفسية . كانت مكتئبة لا روح فيها وهـــي تحكـــي لـــي قصتها، والتي كانت تحكيها كما لو كانت قد حدثت لغيرها . لم يتطلـــب الأمر كثيرا لكي أجعلها في حال أفضل، فمجرد سفرها من هلسنكي إلـــى تكسون في شهر فبراير يعد أمراً صحياً في حد ذاته، ولما كان بوســـعها أن تبقى لبعض الوقت في ناحيتنا، أعددت لها عدداً من الاتصالات مـــع العديد من المعالجين الذين عملوا معها في كل ما يتعلق بالجسد والعقـــل وأسلوب حياتها . وبعد انقضاء شهر من العلاج بدا التألق واضحا عليها، وأخذت تنظر للدنيا وأمورها بنظر أكثر أملا وتفاؤلا .

لقد أسرت لي امرأة أخرى بقولها: " إنك لن تصدق ما فعله الأطبـــاء بي في فنلندا " ولما سألتها عن التفاصيل أردفت قائلة : " لقد أخذوا وقتـــا طويلا في تشخيص الحالة، وتطلب الأمـــر الكثـــير مـــن الاختبـــارات والتحليلات، وأخيرا أخذني كبير أطباء الأعصاب إلى مكتبه ليقول لـــي: إنني أعاني من تصلب مضاعف، ثم ترك كلامه هذا يغوص في أعماقي، ثم خرج من الغرفة ليعود بعدها ومعه كرسي يجـــري علـــى عجـــلات. وطلب مني أن أجلس فيه، وكان ردي : ولماذا أجلـــس فـــي كرســـيك ؟ فقال لي: إن عليّ أن أشترى مثل هذا الكرسي وأجلس فيه لمـــدة ســـاعة يوميا لكي أتدرب عليه من الآن، حتى إذا أصبحت معوقة ومعقده تمامـــا بات الأمر سهلا لي وعاديا . هل يمكنك أن تتصور حـــدوث ذلـــك ؟ " كانت تحكي قصتها وهي تصحبها بضحكة كبيرة تنم عن صحة جيـــدة . ضحكة شجعتها عليها بشدة : تمارين على الكرسي المتحرك، حقاً !

ويمكنني أن أستطرد في سرد الحكايات عن الوهـــم الطبـــي ســـواء كانت مقصودة أو غير مقصودة، وسواء كانت مسلية أو كانت ــ كما في أغلب الحالات ــ حزينة، إلا أنني أعتقد أنني استطعت أن أوضح وجهـــة نظري. على أن لديّ المزيد من الموضوعات التي ترفع من المعنويـــات والتي يمكنني الكتابة عنها هي الأخرى على أي حال أيضـــا ! إننـــي لا أستطيع أن أمنع شعوري بالحرج من مهنتي عندما أسمع عن تلك الطرق التي لا حصر لها والتي ينقل بها الأطباء تشاؤمهم إلى مرضاهم، وكـــم أحب أن تتغير هذه الطريقة وأعمل على المطالبة بتقديم الإرشادات فـــي المعاهد الطبية عن قوة الكلمات وحاجة الأطباء إلى العناية الفائقـــة فـــي اختيارهم للكلمات التي ينطقون بـــها فـــي وجـــوه مرضـــاهم .وهنـــاك موضوع أكبر من ذلك، وهو أن نجعل الأطباء أكثر وعياً بـــالقوة التـــي يعلقها مرضاهم عليهم، والإلمام بكيفية تمكين هذه القوة من أن تنعكـــس على المرضى بطرق من شأنها أن تؤثر على صحتهم إيجابـــا وتصعـــد بها، وليس سلبا وتهبط بها، طرق تعمل على تنشيط، وليس تأخير، تحقق الشفاء الذاتي. وكما قلت قبلا، لقد دفعنا أطباؤنا للعب الأدوار التي كـــان يقوم بها الرجال المعالجون في الثقافات التقليدية، غير أن أطباءنـــا لـــم يتمرسوا بما فيه الكفاية للعب هذه الأدوار بطريقة بناءة . لقد كان رجـــال المعجزات الذين صادفتهم في رحلاتي " أساتذة " في العلاج النفسي مـــن الذين يعرفون بالفطرة والحدس ومن الممارسة والتدريب كيـــف ينقلـــون "إيمان" مرضاهم بهم، ويعيدون هذا الأيمان إلـــى أنفســـهم كـــي يكـــون في خدمة شفائهم .

وقد تعمل الشعوذة الطبية في بعض الحالات النـــادرة علـــى دفـــع المرضى غير العاديين إلى إثبات أن الأطباء قد أخطئوا في تقديراتـــهم،

وذلك عن طريق العمل على تحسين صحتهم والارتقاء بـــها . وأتذكــر حالة تلك المرأة المسنة التي بقيت على قيد الحياة بعد إصابتها بســرطان الرحم لسنوات قبل أن تحكـــي لـــي مـــن خــلال فمــها الخــالي مــن الأسنان : "لقد قال لي الطبيب: إن ما تبقى لي من عمر يصل إلى أقـــل من سنة، والآن هو الذي مات، أما أنا فكما ترى بنفسك وتحكم " . لكــن، للأسف، هذا هو الاستثناء . إن الأثر العادي للشعوذة الطبية هو اليـــأس، ولا يمكن لي أن أتصور أن لليأس أثاراً مفيدة على نظام الشفاء، وليـــس من الصواب أن تبقى تحت رعاية طبيب يعالجك ولا يعتقد أنه يمكن لـــك أن تتحسن صحيا .

ويبدو غريبا جدا أن ممارسي ما يسمى بفن الشفاء يتمتعون بمثل هــذا القدر الضئيل جدا من الإيمان بالشفاء . ترى ما هـــي جــذور التشـــاؤم الطبي ؟ إن أحد الأسباب التي يمكن لي أن أحددها هو ذلك الشكل "غـــير المنتظم" للتعليم الطبي الذي يركز فقط تقريبا على المـــرض وعلاجــه، وليس على الصحة وصيانتها . والجرس السابق للعمل الإكلينيكـــي فـــي المقررات الطبية مثقل لحافته بالمعلومـــات التفصيليـــة عـــن تطـــورات الأمراض . ونادرا ما تجد فيه استخدام لكلمة " الشفاء " بـــالمرة، وكمـــا سوف أشرح في الفصل التالي من الكتاب، فإننا بالفعل نعـــرف بعـــض آليات الشفاء، لكن مع افتقادنا لمفهوم " نظام الشفاء "، فلـــن نســـتطيع أن نأخذ هذه المعرفة وأن نضعها ضمن أي " تراكيب " مفيدة .

إن نموذج الطب الحيوي، الذي تأتينا منه نظريـــة الطـــب التقليـــدي وتشتق منه ممارساته، يعقد كثيرا أمر تقديم رؤية عـــن نظـــام الشـــفاء للأطباء أثناء تدريبهم . إن " مادية " هذا الطب تؤدي إلى التـــأكيد علـــى

الشكل وليس على الوظيفة . إن نظام الشفاء نظام وظيفي، وليس تجميعا لتراكيب يمكن رسمها بدقة مثل تلك الخاصة بالنظام الهضمي والنظم الأخرى للدورات بالجسم .

وهنا، يتميز الطب الشرقي مرة أخرى عن نظيره الغربي، فالطب الصيني التقليدي يركز على الوظيفة أكثر من تركيزه على التركيب، واستطاع نتيجة لذلك أن يدرك أن التركيب العضوي للإنسان يتمتع بمجال دفاعي لوظيفة يمكن العمل على تنشيطها، وذلك قبل وقت طويل من إدراك الأطباء الغربيين أن أعضاء الجسم التي لا وظيفة لها مثل اللوزتين واللحمية والزائدة الدودية إنما تشكل مكونات نظام المناعة به .

والأسوأ من ذلك أن الطب الحيوي يقلل من شأن أو يلغي تماما أهمية العقل، وينظر بدلا من ذلك إلى الأسباب العضوية الخالصة للتغييرات في الصحة والمرض . إن خبراتي وملاحظاتي في عمليات الشفاء توحي بأن مملكة العقل هي المكان الحقيقي الذي تنبع منه كل الأسباب . ورغم الاهتمام العام المتزايد بالتفاعلات القائمة بين العقل والجسد، إلا أن الاهتمام المهني بها لا يزال باقياً عند حده المنخفض .

وليس التعليم وحده الذي يعاني، نتيجة لذلك، من مثل هذا القصور، بل إن البحث هو الآخر يعاني معه . فالبحث يؤدي إلى المعلومات التي تدخل في المقررات الطبية، وبدون البحث لن نجد سوى بعض الدلائل الطريفة المروية . إن التركيز على المرض في البحث الطبي جلي وواضح، ولك أن تنظر فقط إلى المعاهد القومية للصحة لدينا. إنها بالفعل معاهد قومية للأمراض مثل: المعهد القومي للسرطان، المعهد القومي للحساسية والأمراض المعدية، المعهد القومي للشرايين

وأمراض الجلد، المعهد القومي لمرض السكر وأمراض الهضم والكلـــى، المعهد القومي للاضطرابات العصبية والسكتة " الدماغية " وهلم جـــــرا. لكن، أين المعهد القومي للصحة والشفاء في ذلك كله ؟

إن ما يوجد من أبحاث عن الشفاء ضئيل للغاية، وحتى ما تـــم فيـــها ضيق للغاية في آفاقه، ولقد أبدى البـــاحثون بعـــض الاهتمـــام بـــإحدى الظواهر المؤثرة وهي التحسن الذاتي، غير أن التحسن لا يرادف الشـــفاء في المعنى . فكلمة تحسن تعني تخفيف حدة المرض، والذي قـــد يعـــاود الظهور. أكثر من ذلك أنهم كثيرا مـــا يربطـــون بشـــدة بيـــن التحســـن والسرطان، ذلك المرض الذي أعده حالة خاصة. فلـــو قصرنـــا النظـــر أو ركزنا أكثر على التحسن الذاتي للســـرطان، فإننـــا نخـــرج بصـــورة مشوهة عن نظام الشفاء الذي لن يكشف هنا بأي طريقـــة عـــن كـــامل مجال أنشطته وقدراته .

لقد تم نشر أول بحث شامل في المطبوعات الطبية عن تقارير حالات التحسن الذاتي، في عام ١٩٩٣ على شكل قائمة ببليوجرافيـــة (مكتبـــة ضخمة تحتوى على مئات الإشارات والمراجع، ونجد أن أربعة وســـبعين في المائة منها تتعلق بمرض السرطان، بل إن المؤلفين أبدوا ملاحظة أن "المراجعة التي تتم لحالات التحسن، إنما تكشف عن أغلب الأبحاث التـــي تدور حول التحسن من مرض السرطان، وقد عقـــد المؤتمـــر الدولـــي للتحسن الذاتي، الأول والأخير حتى الآن، عـــام ١٩٧٤ بكليـــة الطـــب التابعة لجامعة "جون هوبكنز" في عـــام ١٩٧٤، وكـــان يـــدور بأكملـــه عن السرطان .

إن الشفاء ظاهرة بحثية . ولطالما دعوت زملائي لأعوام عديدة أن يهتموا بدراسة العلاج الشعبي للزوائد الجلدية كمثال على الاستجابة للشفاء . إن علاج الزوائد الجلدية أمر شائع، حيث يستطيع نظام الشفاء بالجسم (وقد دعمه ونشطه إيمان المريض بشفائه) أن يخلص الجسد من الأنسجة المصابة بدقة وكفاءة تبدو معها المعالجة الطبية التقليدية "سمجة" وبربرية . والأدهى من ذلك أن علماء الطب ينظرون إلى الأمر برمته على أنه مجرد نوع من أنواع التسلية وليس مجالا جادا للبحث والتنقيب.

وعندما ينهي طلاب الطب دراساتهم، فإنهم يلحقون بالعمل في المستشفيات التي تدعم دراساتهم غير المتوازنة من خلال الممارسة الإكلينيكية عن الأمراض. ويغرق طلاب السنة الثالثة والرابعة مع طلبة الامتياز والطلاب المقيمين والزملاء، في دنيا طب المستشفى. فالمرضى الذين يعودونهم لا يمثلون كافة الأمراض، بل إنهم قد يمثلون عينة من الحالات المتأخرة من المرض. وفي هذه المجموعة من المرضى تكون شبه الاستجابة للشفاء أقل مما لو كان الأمر مع مجموعات عامة منوعة. فلو كنت تقوم بمعالجة مرضى يعاني معظمهم من أزمات تهدد حياتهم ويمرون بمراحل أمراض مزمنة، لكان من الطبيعي لك أن تكون متشائما من النتائج التي ستقع وتتحقق .

هذه الحقائق الواقعية عن التدريب الطبي، الذي يتسم بتركيزه غير المتوازن على المرض وليس الصحة، وقصوره في مفاهيمه النموذجية، مع وجود عيوب في البحث والخبرة " غير الدقيقة بالمرضى " التي لا تنظر سوى إلى أسوأ الاحتمالات وتوقعها، كل ذلك يكفي لخلق التشاؤم

الطبي، غير أننا نصادف ـ بالرغم من ذلك كله ـ دوافع أعمق لم يتم مناقشتها أبدا، ونادرا ما توضع في الاعتبار أو تحظى بالتفكير فيها، وهي الدوافع التي تدفع البعض إلى أن يصبحوا أطباء منذ البداية .

فعندما أسأل الطلاب عن السبب في اختيارهم لدراسة الطب، فإن الإجابة العادية التي أتلقاها هي رغبتهم في مساعدة الآخرين، والتمتع بالمكانة والقوة، والحصول على وظيفة آمنة، وضمان الأمان المادي، إلا أنني أعتقد أن هناك سبباً آخر أقل وعيا به لدى الناس وهو أن ممارسة الطب تخلق وهم السيطرة على الحياة والموت. وأن هناك طريقة واحدة للتعامل مع الخوف من الحياة ومن الموت ، وهى تكمن في طلب الراحة في هذا الوهم، إن توقع نتائج سلبية يعطى راحة نفسية للطبيب. فإذا تحسن المريض؛ فإن هذا يحدث مفاجأة سعيدة للطبيب . ولكن إذا ساءت حالة المريض أو مات، فان الطبيب يكون قد توقع ذلك، وبالتالي فليس هناك مشكلة، وعلى ذلك، يمكن للتشاؤم الطبي أن يكون دفاعاً نفسياً ضد عدم التيقن، وإن كان ذلك لا يشكل عذرا له أو يعمل على تخفيف الأثر على المريض نفسه .فالحقيقة، أننا نحيا في عالم يخلو من اليقين ولا نمتلك قوة التحكم أو السيطرة على الحياة والموت، وأن ما نملكه بالفعل هو المقدرة على فهم كيف يمكن للكيان العضوي الإنساني أن يشفى نفسه بنفسه، وهو الأمر الذي يكسبنا الراحة في صميمه ويمنح الأطباء والمرضى كذلك سببا حقيقيا للتفاؤل.

أمثلة وحالات للشفاء :

" جـــــــون "

الشيء الوحيد الذي تبقى من مرض "جون لوجــا" رقعــة مســاحتها بوصتان مصابة بمرض الحكة الجلدية في أسفل ســـاقه اليمنـــى، ولـــم يخطر بباله أن لهذه الرقعة علاقة بمشـــكلته الســابقة، وهـــو الآن فـــي الخامسة والسبعين من عمره، ويدير أراضى زراعيـــة شاســعة خـــارج مدينة "سانت لويس"، ويقول: إنه لا يذهب إلى الأطباء، وإنـــه يســتخدم دائما علاجا منزليا، ربما لأنه كان قد نشأ في لتوانيا في ظل ثقافة تعتمــد كثيرا على النفس بصورة أكبر ممـــا يحـــدث عندنـــا خصوصـــا فـــي أمور الصحة.

وظهرت مشكلة مع "جون" في عام ١٩٨٠، لقد أصبح لـــون الجلــد الأمامي في أسفل ساقيه يميل إلى الاحمرار ويدعو إلى الرغبـــة فـــي "الحك"، وتحول الجلد بعد أربعة أسابيع إلى "نوع من الاصفرار، كما بـــدا وكأنه جلد ميت"، وقام هذه المرة بزيـــارة أحـــد الأطبـــاء الـــذي قـــال له : إن مشكلته توحي بوجود مرض (تصلب الجلد)، وهو مـــا يمكـــن أن يكون مرضا خطيراً للمناعة الذاتية، وقام الطبيب بـــأخذ عينـــة منـــه للفحص والتحليل، وكانت النتيجة أنه فعلا مريض، وكي يكون الطبيـــب متأكداً تماما من أمر فحصه، عمـــد إلـــى إرســـال "جـــون" إلـــى أحـــد

الأخصائيين، الذي قام بدوره بأخذ عينة، وأثبــت بعــد فحصـــه صحـــة التشخيص السابق. ويتذكر جون هذه الأيام ويقول : " لقد ذكروا لي أنـــه لا يوجد علاج حقيقي له، وقالوا لي: إنـــه يمكننـــي أن أســتخدم كريـــم الكورتيزون للسيطرة على الحك، كما قالوا لي: إنه يجب عليّ أن أتنــاول حبوب الكورتيزون أيضا لأن ذلك سيمنحني التأمين ضد إصابة الأعضاء الداخلية بنفس المرض.

ووجد "جون" أن كريم الكورتيزون قد مارس عمله على الفــور. وأن جلد الساقين قد بات أفضل . ويستطرد قائلاً : " ولكن الكريم بـــدأ فـــي التوقف عن العمل بعد أسبوعين، بل جعل الأمور أســـوأ فـــي الواقـــع، وظننت أن الأمر مجرد حساســـية مـــن اســتخدامه. ووجــدت ســائل الكورتيزون يبدو لي أفضل في استخدامه. كما أنه بدأ في تناول أقــراص البريدينسون . وبدأ الجلد الآن في " التصلب "، وظهرت مناطق أخـــرى مصابة على الظهر والذراعين والصدر " وقال لي الطبيـــب: إنـــه مـــن المحتمل لمرض تصلب الجلد أن يبدأ في السريان داخل جســـمي، ومـــن المحتمل لي أن أموت بسببه " .

وعندما علمت ابنته بذلك، انتقلت هي وزوجها من "أريزونـــا" حيـــث يعيشان، وعادا إلى "سانت لويس" لكي يكونا قريبين منه . ويقول "مـــايك" زوج الابنة : " إن جزءا كبيرا من جلد "جون" قد بدا في هذا الوقت مثـــل البلاستيك في الشكل والملمس، مثل تماثيل العرض بالمحلات "المانيكان". وكما قال الأطباء له: إنه يعاني من مرض يفضي إلى الموت ولا فـــرار منه، وقد تقبلنا هذه الحقيقة المرة " .

غير أن "جون" لم يقبل أبدا " تنبوءات " الأطباء، ولم يكن يثق كثـــيرا في عقار "البريدنيسون"، فتوقف عن تناوله بعد ستة أســـابيع. وقـــرر أن يبحث الأمر بنفسه. ويقول : " اعتقدت أنني أعـــاني مـــن شـــيء شـــبيه بالتهاب المفاصل؛ ذلك أن المشكلة كانت تشتد سوءا معي قبـــل هطـــول الأمطار، وكانت المناطق المصابة بالحكة الجلدية تزداد سوءا بالفعل قبل سقوط المطر بثلاثة أو أربعة أيام، واعتقدت أيضـــا أن للأمـــر علاقـــة بالأعصاب، ذلك لأن مشاكلي كانت تزداد كثيرا في العمل، وكنت أصاب بالعصبية الشديدة عندما تبدأ، وتصورت أن لهذا الوضع علاقة ما بزيـــادة الكالسيوم لديّ.

وعلى ذلك، بدأ جون في مطالعـــــة وصفـــات العلاجـــات المنزليـــة لالتهابات المفاصل ولزيادة الكالسيوم في الجســـم . وقـــرر أن يجـــرب استخدام الخل والليمون، يغسل المناطق المصابة بالخل ويـــأكل الليمـــون طازجاً. وسألته كيف كان يأكل الليمون، ورد : " كنـــت ألتهمـــه دفعـــه واحدة"، وأضاف : " أما الشيء الثاني فكان تناول عصـــير " ألوفـــيرا " الذي بدأت في شربه يوميا، وسرعان ما اختفت الرغبة في حك الجلـــد، ولم أعد لاستعمال سائل الكورتيزون أبدا.

"ومع ذلك، كنت أشعر بأن خللا ما لا يزال قائما داخلـــي، وشـــعرت بأنني أحتاج إلى أحداث تغيير كبير في نظامى، وحصلت على فكرة مـــن أحد الكتب بشأن استخدام جرعة عالية من فيتـــامين ه وتنـــاولت ٥٠٠٠ وحدة من فيتامين هـــ يوميا لمدة أسبوعين ". من المؤكد أن هذه جرعـــة كبيرة جدا من هذا الفيتامين، ذلك أن القدر الموصى به منه يوميا يتراوح بين ٨٠٠ و ١٠٠٠ وحدة يوميا .

يقول "جون" : " وبدأ حدوث شيء ما بالفعل ".

كان مرضه قد بقى معه لفترة ستة شهور . وبعد بداية تبنيه للعلاجات المنزلية بشهرين، توقف المرض عن الانتشار . ثم بدأ الجلد المتصلب في التحول إلى الليونة . وقال لي : " لقد دهش الطبيب لهذا التغير، وقال إنه لا يعرف ما أفعل، ولكن مهما كان ما أفعله، فعليّ أن أواصل ممارسة فعله ! " وبعد ستة شهور، بدأت الحالة في الاختفاء من ذراعي وصدري، وبعدها بعامين اختفى كل شيء، ولم يعاود الظهور أبدا ".

وسألت "جون" عما فعله حيال التصرفات العصبية أثناء مرضه. وأجاب : " لقد جلست إلى نفسي وفكرت، فعندما تتداخل الأعصاب مع المرض يتعين عليك أن تجرى تغييرا في حياتك. أن تغير من تفكيرك".

ويرى "مايك" زوج ابنته أن موقف صهره قد شارك بقدر كبير في النتيجة التي وصل إليها، ويقول : " أعتقد أن السبب في ذلك، هي طريقة نشأته في ظل ثقافة تقدر العلاج المنزلي بصورة أكبر من العلاج المهني. وكان لديه ثقة حقيقية في عصير "ألوفيرا"، وكان يتناوله، وكان دائما ما يحمل معه " جالونا " منه ويتناوله كوبا بعد كوب " .

ويقول "جون لوجا" بطل الحالة : " إن صحتي اليوم جيدة بصورة طيبة، وما زلت استخدم الخل عندما أشعر بالرغبة في حك الجلد، ومازلت ألتهم الليمون من وقت إلى آخر، ولا أحاول الذهاب إلى الأطباء".

٥

نظـــــام الشفــاء

إذا كان من الصعب أن نلاحظ نظام الشـــفاء مـــن منظــور الطــب الإكلينيكي فإنه يتضح من وجهات نظر أخرى . وينبغي على الكائنـــات الحية الدقيقة أن يكون لها نظام إصلاح ذاتي، ببساطة كضرورة للتطــور بحيث تستطيع أن تواجه القوى التي تســـبب الإصابـــات أو المـــرض. وبالنسبة لوجودنا ــ كأنواع في الغالب الأعم ــ لم يكن لدينا أطباء سواء كانوا من النوع التقليدي أو البديل أو أي نوع آخر. ويشير بقاء الأنـــواع على قيد الحياة في حد ذاته إلى وجود نظام للشفاء الذاتي . هدفـــي مـــن كتابة هذا الكتاب هو إقناع مزيد من الناس بالاعتمـــاد علـــى إمكانيـــات الجسم الداخلية في الحفاظ على الصحة والتغلب على الأمراض، لكنـــي لا أستطيع أن أصور لكم هذا النظام بسهولة . ولأننا نفتقر إلـــى الأبحـــاث المنظمة، فإننا لا نعرف الكثير عن تفاصيل مكونات هذا النظام وآلياتـــه. كذلك، فإن الجسم البشري شديد التعقيد وقدرته على شفاء نفسه هي أحـــد أعقد وظائفه .

فالتفاعلات بين العقل والجسد غالبا ما تبدو وثيقة الصلـــة بتجـارب الناس عن الشفاء، لكننا نفتقر إلى نموذج يتكامل فيه العقل مـــع الواقــع الإحيائي البيولوجي .

وهناك قول مأثور في مثل هذه الحـــالات يقــول "كلمـــا ارتفعــت، انخفضت، وكلما انخفضت، ارتفعت،" وهي تعني أن أنماط الحقيقة التـــي نلاحظها على أي مستوى من الواقع، سوف تنطبق على كل المســتويات الأخرى . وبناء على ذلك، إذا استطعنا فهم عملية وعمل نظام الشـــفاء عند أي مستوى للنظام البيولوجي. ســوف نســتطيع اســتنتاج طبيعــة عملياته عند مستويات أخرى. وسوف أصف مـــا نعرفـــه عـــن آليـــات الإصلاح الذاتي عند نقاط معينة رئيسية للكـــائن البشـــرى، بدايـــة مـــن الحامض النووي وهو الجزئي الشامل الذي يحدد الحياة . سوف يكـــون أسلوب هذا الفصل على درجة عالية من التخصص مقارنـــة بـــالفصول الأخرى . ولا تصاب بالإحباط إذا لم تستطع استيعاب كـــل التفـــاصيل الواردة هنا لأن المبادئ العامة هي الأهم .

الحامض النووي الشامل يأخذ نفس شكل كل الكائنات الحيـــة، مـــن الجنس البشري إلى الفيروسات . وهو جزيء هائل له تركيب حلزونـــي مزدوج يتكون من سلسلتين من جزئيات السكر تلتفان على بعضهما مـــع وجود حلقات وصل بين السلسلتين . وحلقات الوصل تتشكل بين الأزواج المتكاملة من وحدات فرعية تحتوى على النتروجين (نواة الخلية) التـــي يوضح ترتيبها ــ بشكل معين ــ الفارق بين الأحماض النووية في كـــل كائن حي عن الآخر . وهناك أربع أنواع فقط من الخلايا النوويـــة فـــي الحامض النووي وهو عبارة عن حروف شفرة وراثية تكـــون كلمـــات

تعطي بدورها المعلومات التي توجه البنـــاء وعمليـــات جميـــع أشـــكال الحياة. وتشير ما يطلق عليها التعاليم المركزيـــة لبيولوجيـــا الجزئيـــات الحديثة، إلى أن الحامض النووي يميل إلى التكرار نفسه حتـــى تنتقـــل معلوماته الوراثية من خلية إلى أخرى ومن جيل إلى الذي يليه . كمـــا أن الحامض النووي ينسخ تعليماته إلى جزئ شامل آخـــر هـــو الحـــامض النووي البرينولي الذي يستطيع أن يخرج من نواة الخليـــة . والحـــامض النووي البرينولي بدوره يترجم تلك المعلومات لتصنيع بروتينات معينـــة تحدد تركيب ووظيفة الكائنات الحية. هذه العمليات الثلاث وهي التكـــاثر أو التكرار والنسخ والترجمة في المعلومات الوراثيـــة هـــي العمليـــات الأساسية للحياة وهي عمليات معقدة وتكتنفها المخاطر إلى حـــد مدهـــش لأن هناك العديد من النقاط التي يمكن أن تحدث أخطاءٍ عندها.

على سبيل المثال ، لكي يســـتطيع الحـــامض النـــووي أن يتكـــاثر، أو يستنسخ نفسه، فلا بد للتركيب الحلزوني الطويل المـــزدوج لجزئـــي الحامض النووي أن ينفصل؛ حتى تستطيع كل خصلـــة منـــها أن تقـــوم بوظيفة القالب حيث يمكن لخصلة جديـــدة مكتملـــة أن تتكـــون عليـــها. وخلال هذه العملية يكون الحامض النووي عرضة أن تلحق به إصابـــة من أنواع معينة من الطاقة (الإشعاع والأشعة فوق البنفســـجية) والمـــادة (مثل الكيماويات)، كما أنه يوجد احتمال لحدوث أخطـــاء فـــي تجميـــع الخصلات الجديدة من الجزئيات مثل التوزيع الخاطئ للخلايا النوويـــة، وقد يسبب الضرر الذي يلحق بالحامض النووي عواقب وخيمـــة للغايـــة بالنسبة للكائنات الحية، وعلى ذلك فإن آليات معقدة جداً قد تنشأ لإجـــراء

الإصلاح في هذا الجزء، من أجل ضمان انتقال المعلومات الوراثية مـن جيل إلى آخر، دون وقوع أخطاء حتى في أبسط صور الحياة .

وتخضع كل عمليات التكرار والنسخ والترجمة لتوجيهات نوع معين من البروتين تسمي الإنزيم . ويحدد حجم هائل من الشـفرات الوراثية جزيئات تصنيع الإنزيمات التـي تشـرف بدورهـا علـى التفـاعلات الكيماوية، التي تطور الشفرات الوراثية إلى واقع بيولوجـي ملمـوس . وبمعنى آخر فـإن الإنزيمـات هـي الأيـدي التـي تنفـذ تعليمـات الحامض النووي .

وقد استطاع العلماء في عام ١٩٦٥ فقط أن يصوروا الهيكل الثلاثـي الأبعاد للإنزيم باستخدام أسلوب يطلق عليه التصوير البلّـوري بأشـعة إكس (حيث صوروا الإنزيم الموجود في بيضة الدجاجة). ومنـذ ذلـك التاريخ، زادت معلوماتنا عن الإنزيمـات بشـكل كبـير، وكلمـا زادت معرفتنا بها بدت لنا أشبه بالسحر.

تعمل الإنزيمات على تحفيز التفاعلات الكيماوية في صـور الحيـاة أي أنها تقوم بتسريع المعدلات التي تعتمد عليها التفاعلات حتى تصـل لدرجة التوازن، لكنها لا تتغير خـلال تلـك العمليـات . والإنزيمـات ضرورية جدا لأنها إذا لم تتدخل في التفاعلات الكيماوية لـن تسـتطيع الأخيرة أن تتم بالسرعة الكافية لاستمرار الحياة . ويستطيع الكيمـائيون أن يسرعوا بالتفاعلات الكيماوية الخامدة عن طريق تعريضها لدرجـات حرارة عالية وضغط وخلق ظروف حمضية أو قلوية لأقصـى درجـة. كما يمكنهم إضافة محفزات كيماوية (عوامل مساعدة) للتفاعلات، لكـن

هذه العوامل المساعدة أيضا تعمل في ظل ظروف بعيدة كل البعد عـــن ظروف الخلايا الحية، التي تعيش في درجة حرارة منخفضـــة، وتحـــت ضغط جوي، ودرجة حامضية أو قلوية متعادلة تقريبا . لكن الإنزيمـــات على خلاف ذلك تكون قادرة على تحفيز التفاعلات الكيماوية فـــي ظـــل ظروف متوسطة من الحياة وتقوم بذلك بدرجة كفاءة عالية جداً بالمقارنـــة بالمحفزات الكيماوية غير العضوية. إن الأنزيم عبارة عن جـــزئ حـــي على درجة كفاءة وتعقيد عالية جداً .

كيف تعمل الإنزيمات ؟ لابد أن يكون للإجابة على هذا السؤال علاقة بالشكل ثلاثي الأبعاد للإنزيمات وهو الذي يعطيها القدرة على الارتبـــاط ببعضها بكفاءة عالية والانضمام إلى الجزيئات الأخرى والالتصاق بـــها وكذلك التخمر وتسريع اتجاهها للتفاعل . ويحدث الارتباط عنـــد موقـــع معين على الإنزيم، ويكون من الناحيتين الهندسية والإلكترونيـــة مكمـــل للنسبة المطلوبة للمادة المتخمرة، وكثير من الإنزيمات لا ترتبط إلا بمادة متخمرة واحدة فقط، ولا ترتبط بجزيئات أخرى، حتى إذا كانت شـــديدة الشبه بها، وقد تجد المادة المتخمرة نفسها قريبة فيزيقيا من مادة تفاعليـــة أخرى أو تضطر إلى أن تأخذ شكلا جديداً يحد مـــن روابـــط كيماويـــة معينة بمجرد أن ترتبط بأي إنزيم مما يجعل احتمال انكسارها أو تفككـــها كبيراً أو يتغير شكلها حسب ظروف التفاعل، وتتمتع الإنزيمات بآليـــات مختلفة تسبب تغيير الروابط الكيميائية للمواد المتخمرة (المتفاعلة). ومـــن الناحية العملية، تعمل الإنزيمات عمل آلات بلا ذكاء والتي تغير جزيئات المادة المتخمرة أو المتفاعلة وتفصلها وتكسرها وتجمعها ســـوياً لتكـــون

فيها جزيئات بأشكال معينة، وتضيف إليها جزيئات أخرى بدقة متناهية وسرعة هائلة.

وكل مجموعة من الإنزيمات ترتبط بالحامض النووي ذاته لكي تتحكم في عملية نسخ المعلومات التي تتم خطوة بخطوة وتضمن ألا يحدث أخطاء في هذه العملية . مثلاً : الإنزيمات التي تسمى " جزيئية داخلية " تغلف الأحماض النووية في تتابع معين، بينما الإنزيمات "الجزيئية الخارجية" يمكنها أن تكسر نهايات خصلات الجزيئات الفردية (تنتهي أسماء الإنزيمات بحروف ASE اللاتينية) . الحامض النووي "يحفز" عملية تفكيك السلسلة الحلزونية المزدوجة من الجزيئات حتى تبدأ عملية التكرار والمضاعفة، وعائلة الإنزيمات التي تسمى الحامض النووي بوليمريز تقوم بتوجيه عملية تجميع الخصلات الجديدة من الجزيئات .

أول إنزيمات "بوليمريزا" من الحامض النووي تم التعرف عليها كانت "بولميريزا" التي اكتشفت في البكتريا الحلزونية، تستخدم بشكل واسع في الأبحاث الوراثية. ويفترض العلماء أن هذا الإنزيم هو المسيطر الوحيد على عملية التكرار والتضاعف، لكن بعد مرور ١٣ عاما على اكتشاف (بوليمريزا) وجدوا أن هناك نوعا من البكتريا المتغيرة لم يكن بها هذا الإنزيم، رغم أنها كانت تتكاثر بشكل طبيعي، مما يعني أن هناك نوعا آخر من الإنزيمات. كان هذا النوع من البكتريا سريع التأثر بالضوء فوق البنفسجي والجينات المتمولة كيماويا. كان هذا أول دليل على أن حامض "بوليمريزا" يلعب دورا رئيسيا في إصلاح عطب الحامض النووي إضافة إلى توجيه عملية التكاثر والتكرار.

إذا نسيت ارتداء قبعتي في طريقي من المكتب إلى السيارة في يـــوم مشمس، سوف يستقبل رأسي الخالي من الشعر كمية من الأشـــعة فـــوق البنفسجية وإذا كانت الشمس في كبد السماء في فصل الصيـــف، ســـوف تكون طاقة الضوء فوق البنفسجي عالية وحزم أشـــعته غزيـــرة. وبعـــد مضى دقائق معدودة، سوف تخترق بعض هذه الأشعة الخلايـــا الحيـــة تحت الطبقة الجلدية الخارجية من رأسي، وتخترق بعض الأشعة نوايـــا الخلايا ذاتها. وسوف تصطدم بعض هذه الأشعة بالحامض النووي وقـــد تصيب منه أماكن حساسة من الجزيئات في وقـــت التكـــاثر التكـــراري أو النسخ وتحول نواة الخلية بطريقة تجعلها تلتصق بشكل غير طبيعـــي مع نواة جارة لها؛ وسوف يؤدي هذا التغير إلى خلل في إحدى خصـــلات الجزء الحلزوني المزدوج، وهنا يحدث خلل وراثـــي فـــي الجزيئـــات . فعندما تعرف أن حوالي عشرة ملايين خلية ضمن ٣٠٠ تريليون خليـــة في الجسم في المتوسط تموت وتحل محلها خلايا جديدة كل ثانية، ســـوف تلاحظ عدد الخلايا المعرضة للخطر؛ حتى إذا تعرضت لفـــترة وجـــيزة لعوامل معينة يمكن أن تغير بشكل كيميائي الحامض النووي.

ماذا يحدث في نواة خلية الجلد التي يصاب حامضها النـــووي بـــهذه الإصابة من الأشعة فوق البنفسجية ؟ من المحتمل ــ وغالبـــا بســـرعة هائلة ــ يلاحظ الإنزيم الداخلي في النواة هذا الخلل، ويعـــزل الخصلـــة الجزيئية المصابة من أحد الجوانب. ثم يدخل الإنزيـــم "الخـــارجي" فـــي الجزء الخالي، ويقطع الطرف الذي أصابه الضـــرر، ثـــم يقـــوم إنزيـــم "بوليمريزا" بملء الفراغ بنواة خلية سليمة غير مصابة. وفـــي النهايـــة، يصل الحامض النووي بين الجزئين المفصولين. وهذه صورة تفصيليـــة

جدا من عملية قطع ولصق الجزيئات (لفاعلية وتأثير هـــذا النــوع مــن الشفاء، فانه لا يدل عن ارتداء قبعة للوقاية من الشمس). وإذا حدث أثناء عملية التكاثر التكراري أن إنزيم " بوليمريزا " وضع نواة الخلية الخاطئة داخل خصلة جزيئية نامية، فإن الإنزيم يمكن أن يلاحـــظ هـــذا الخطـــأ ويصححه ويستعيد الترتيب السليم للجزيئات . وبناء علــــى ذلــك، فـــإن "بوليمريزا" يراجع عمله بنفسه ويصححه ويعالج الأخطاء ويوجه عمليـــة تركيب صور جديدة متكررة من الحامض النووي. هناك تنوعات كثـــيرة جدا في هذه الأفكار، حيث إن هناك أنواعا كثيرة من الإنزيمـــــات تقـــوم بعملية شفاء وإصلاح الحامض النووي من أنواع لا حصــــر لــــها مـــن الأضرار يحتمل أن يتعرض لها. ونحن نعرف تفـــاصيل بعـــض هـــذه الأنواع، وهناك تفاصيل أخرى قديمة جدا . وهناك نظـــام محكـــم جـــدا يسمى " الاستجابة لنداء الاستغاثة " وقد اكتشف في البكتريـــا الحلزونيـــة وهي من العوامل التي تضر الحامض النووي وتضره وتسبب تغـــيرات معقدة في داخل هذه البكتريا التي توقف انقسام الخلايا وتزيد من قدرتـــها على إصلاح الحامض النووي الذي أصابه الضرر، وقد يكون ذلك عـــن طريق زيادة إنتاج إنزيمات الشفاء .

إذن هناك أنشطة أساسية تعتبر الفارق بين الكائنات الحية والجمــــاد، وتتمثل في نظام الشفاء الذاتي المحسوس على مستوى الجزيئات الكبـــيرة الشاملة. عند هذا المستوى لا يوجد نظام مناعة، ولا توجد أعصاب لنقـــل رسائل من المخ، فنحن بعيدون جدا عن عالم الأعضاء. وحتى بـــدون أن نعرف الكثير عن تفاصيل الحامض النووي الذي يصلـــح نفســـه بنفســـه ويشفيها، فمن الممكن أن نتوصل إلى بعض النتائج، منها :

* الشفاء قدرة موروثة مصاحبة للحياة . يوجد داخل الحامض النووي كل المعلومات اللازمة لتصنيع إنزيمات قـادرة علـى أن تصلـح نفسها.
* نظام الشفاء يمكن أن يتخلص من نسيج مصاب ويحل محله نسـيج طبيعي جدا.
* يعمل نظام الشفاء بصورة مستمرة ويكون دائما في حالة استعداد.
* يتمتع نظام الشفاء بالقدرة على التشـخيص، ويمكـن أن يلاحـظ الضرر والإصابة .
* يعمل نظام الشفاء على إزالة الأضرار الخطيرة وتحييـد آثارهـا (كأنه فرقة رد على نداءات الاستغاثة) كما أنه يقـود التصحيحـات العادية لحظة بلحظة التي تحافظ على التركيب الطبيعي والوظـائف العادية (كما يحدث في تصحيح أخطاء الكتابة وصياغة نشاط إنزيم "بوليمريزا" في الحامض النووي) .
* نظام الشفاء هو نظام تلقائي وهو اتجاه طبيعي ينشأ عـن الطبيعـة الداخلية للحامض النووي . وحدوث الارتباط ينشط عملية إصـلاح الحامض النووي تلقائيا (مثل الخلل الناتج عن ارتباط خاطئ نتيجـة لضربة أشعة فوق البنفسجية) .

وفي الأنماط الأكبر من التنظيم البيولوجي في الكائن البشري، تتوافـر نفس تلك الخصائص . كلما ارتفعـت، انخفضـت، وكلمـا انخفضـت، ارتفعت، أيضا.

والمحطة التالية لجولتنا في الخلية المفردة، وبشكل خـاص، الغشـاء الذي يحيط بالخلية ذاتها والذي يسمى " غشاء البلازمـا ". وهـو الحـد

الفاصل بين الخلية والبيئة المحيطة بها من الخـــارج. يكـــون الحـــامض النووي الآن في درجة دنيا بعيدة بداخل النواة ، ونحن الآن فـــي مجـــال التفاعل بين الأسطح الكبيرة . عندما حصلت على شهادة فـــي الأحيـــاء من ٣٥ عاما، كانوا يعتقدون أن غشاء البلازما عبارة عن حاوية ســـلبية تحافظ على محتويات الخلايا من الخروج أو الانسكاب. وعندما كنت في الكلية، ظهر أن لهذه الأغشية أهمية كبرى يعرف بأن لها تركيبا طبقيـــا مميزا، يتكون من الدهون والبروتينات. ولاحظ الباحثون فـــي الطبيعـــة الديناميكية النشطة لغشاء البلازما، الذي هو عبارة عن مواقع نقل نشـــطة للمواد من خارج الخلية إلى داخلها، ولها نقاط استقبال علـــى الأســـطح الخارجية، وهى تركيبات بروتينية متخصصة ومصممة لتتصل خصيصا بالهرمونات والمواد المغذية، والأكثر من ذلك، أنهم اكتشفوا أن الأغشـــية البلازمية ترتبط بأنظمة واسعة القنوات صغيرة جديـــدة داخـــل الخلايـــا ولتساعد الأخيرة في الحصول على ما تريد وما تحتاج، وتطرد المـــواد غير المرغوب فيها إلى الخارج . ويتكون غشاء جديـــد بصفـــة دائمـــة داخل الخلية ويتم امتصاص القديم تماما.

ومن أهم الجوانب الديناميكية في بيولوجيا الغشاء البلازمي هي عملية "الذوبان الداخلي" وهي اختفاء وذوبان غشاء البلازما داخل الخلية ليشـــكل تركيبات مجوفة تسمى حويصلات، وفـــي الســـنوات الأخـــيرة عـــرف الباحثون بعض تفاصيل "النمو الداخلي" وكشفوا بذلك لـــي أخـــيرا عـــن جانب آخر في نظام الشفاء الذاتي. وأفضـــل مثـــال مـــدروس للذوبـــان الداخلي هو مستقبلات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وهي عبـــارة عن جزئي حامل ينقل الكوليسترول من تيار الدم إلى الخليـــة . وعندمـــا

يرتبط الكوليسترول بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة في تيـــار الـــدم يكون في حالته الضارة التي تميل إلى الترسيب على جدران الشــــرايين مما يسبب انسداد الشرايين والإصابة بأمراض الشـــرايين التاجيـــة فـــي القلب. علما بأن ارتفاع مستوى البروتينات الدهنيـــة منخفضـــة الكثافـــة المستمدة من الكوليسترول تعد عاملا خطيرا يسبب الأزمات القلبية، لكـــن العديد من الخلايا مجهزة بمستقبلات لتقييد حركة البروتينـــــات الدهنيـــة الخفيفة وتزيلها من الدورة الدموية.

وعندما يتحد مستقبل البروتينات الدهنية الخفيفـــــة الموجـــودة علـــى السطح الخارجي لغشاء البلازما مع جزيء البروتين الدهنـــي الخفيـــف، يتحول المستقبل إلى تركيب آخر من نوع خاص على الغشاء البلازمـــي وهو منخفض يحيط به كساء مميز من البروتين يطلق عليـــه " الحفـــرة المبطنة "، وعندما يدخل المستقبل في هذه الحفرة وينحسر بداخلها يمـــر بعملية الذوبان الداخلي ويلتف داخل الخلية في شكل حويصلة تجاورهـــا وتشبهها تماما. ويتم فصل المواد الموجودة في " الحويصلة "، ثم تتجـــه إلى اتجاهات مختلفة . وعندما تكون بداخل الخلية، فـــإن الكوليســـترول المتحد مع البروتينات الدهنية الخفيفـــة لا يســـتطيع أن يلحـــق ضـــررا بالشرايين، فالخلايا في الواقع تحتاج إلى بعض الكوليسترول في عمليـــة البناء والتمثيل الغذائـــي ويمكنـــها أن تتخلـــص مـــن أي زيـــادة فـــي الكوليسترول. وفي عملية الفصل والتصنيف، يتم إعادة تدويـــر مســـتقبل البروتينات الدهنية الخفيفة ليخرج إلى سطح الغشاء البلازمي بينما تذهب البروتينات الدهنية (والكوليسترول الزائد) ليتم التخلص منها فـــي شـــكل مركب يسمى " ليوسوم " . وتحتوى هذه المركبات على إنزيمات قويـــة

تستطيع أن تحول الجزيئات الكبـــيرة إلـــى جزيئـــات أصغـــر يســـهل التخلص منها.

ويكون مستقبل البروتينات الدهنية الخفيفة علـــى الســـطح الخـــارجي لغشاء البلازما مستعدا مرة أخرى للاتحاد مع بروتينات دهنيـــة خفيفـــة، ويقوم برحلة أخرى داخل الخلية ليقوم بنفس الوظيفة . وتظهر الدراســات بأن مستقبلات البروتينات الدهنية الخفيفة يعاد اســتخدامها كــل ١٠-٢٠ دقيقة. وبما أن فترة حياتها ١٠-٣٠ ساعة تستطيع أن تقوم بعدة رحــلات دخولا وخروجا من الخلية وتنقل العديد من جزيئات البروتينات الدهنيـــة الخفيفة، ثم عند نقطة معينة تفقد حياتها . وعندما ينهار تركيب مســـتقبل البروتينات الدهنية الخفيفة ولا يؤدي وظيفته، يتم تدميره أيضـــا ويحــل محله مستقبل بروتينات دهنية خفيفة جديد ليواصل نفس الوظيفة.

ومع توضيح الباحثين للجوانب الداخلية والخارجية من عملية "الذوبان الداخلي" تتضح الصورة المذهلة لغشاء البلازما . فيبدو أنه علـــى نقـــاط عديدة على سطح الخلية يتم امتصاص الغشاء البلازمي إلى داخل الخليـــة "ابتلاع الغشاء هو التعبير العلمي لهذه العملية" ويتم اختبـــاره وتصنيفـــه وإعادة استخدامه ليعود إلى السطح مرة أخرى . وأحـــد مراحــل هـــذه العملية هو التعرف على تركيبات الغشاء البلازمـــي التـــي بـــها خلــل والقضاء عليها عن طريق الليوسوم .

مرة أخرى، وعلى مستوى الحامض النووي يمكننا أن نرى عمليـــات نظام الشفاء الذاتي المتأصلة التي تجري بصورة مستمرة قـــادرة علـــى التعرف (تشخيص) على التركيبات والوظائف المعطوبة والتخلص منـــها

(علاج) لتحل محلها تركيبات ووظائف جديدة (عملية العـــلاج). وهنـــا، وعلى مستوى الخلية يمكن أن نلاحظ القدرة على تجديد النســيج الــذي يسمح لنظام الشفاء الذاتي أن يقوم بعمليات الصيانــــة لحظــة بلحظـــة. والشفاء على مستوى غشاء الخلية يكون ذات أهمية خاصة لأن أســـطح الخلايا أكثر عرضة للفساد وتكون أيضا مواقع للاتصال بين الخلايا عــن طريق تفاعل المستقبلات مع الجزيئات التي تم إنتاجها في مكــان آخــر والآن ننتقل إلى مستوى أعلى من التنظيـــم . فتجمـــع الخلايـــا يكــون الأنسجة، والأنسجة تكــون الأعضـــاء، والأعضـــاء تكــون الأجــهزة، أو الأنظمة في الجسم وعند مستوى الأنسجة تصبح عملية الشفاء أكـــثر تعقيدا لكنها تثبت نفس الخصائص، وعملية التئـــام الجــروح معروفـــة وخضعت لدراسات وافية ورغم ذلك لا يفهم كثير منا الدلالة الكبيرة لهذه العملية . افترض أنك جرحت إصبعك بسكين، سيكون قلقك هــو الألــم الذي تشعر به والنزيف وسوف يختفي الألم بسرعة وهذا مفهومك عـــن نشاط الأعصاب المحيطة التي تعلم المخ بالإصابة. وإذا لم يكـــن لديـــك مشكلة في تجلط الدم سوف يتوقف الــنزيف بســرعة، بتكويــن جلطـــة تتصلب وتصبح درعا واقيا . وإذا كنت واعيا ومنتبها، ســوف تلاحــظ ظهور الالتهاب حول حواف الجرح ، ويظهر خـــلال ٢٤ ســاعة مــن حدوث الجرح ، ويظهر احمرار وتورم وارتفاع في الحرارة . هذا هـــو رد جهاز المناعة على الإصابة الناتج عن هجرة كرات الدم البيضاء إلــى منطقة الجرح حتى تدافع وتمنع دخول الجراثيم وتنظف المنطقة الميتـــة. وتتخلص من الخلايا الميتة. إن أول ما يتجه نحو المنطقة المصابة مـــن خلايا المناعة هي النيوترفيلات وهي نوع من كرات الدم البيضاء وهـــي جنود مشاة القوات الدفاعية . ثم تأتي بعدها خلايا تســـمى "مـــاكروفيج"

أو "الآكلات الكبيرة" التي تستطيع أن تحيط بكميات كبـــيرة مـــن طعـــام الخلايا الميتة وتلتهمها في نفس الوقت ومع هذه العملية ، يبـــدأ انتشـــار الخلايا من السطح العادي إلى حواف الجرح وتخرج الجذور النامية مـــن هذه الخلايا إلى خارج الجرح تحت الدم المتجلط لتكـــون فـــاصلا بيـــن الجانبين، وتشكل طبقة رقيقة مستمرة تصبح بعد ذلك الجلد الجديد، ثـــم يحدث انتشار أقوى للخلايا مع ظهور نسيج رقيق وردي اللـــون خشـــن الملمس يسمى (الحبيبة) ليملأ الفراغ الذي حدث في الجـــرح . وتحـــت المجهر يفصح نسيج الحبيبة الحمراء عن نفسه ويكـــون مليئـــا بالخلايـــا الليفية التي تكون البروتين الذي يعطي الجسم تكامله الهندسي المعمـــاري، وكذلك تتكون الأوعية الدموية الجديدة والتي تظهر أولا كـــبراعم أوليـــة على الأوعية الموجودة على حواف الجرح. وأخيرا، تـــتراجع الخلايـــا المناعية ويتكون جلد جديد ، ويزداد سمكا ويجعل قشرة الجرح غير ذات جدوى، وإذا لم يكـــن الجـــرح غـــائرا يعـــود إصبعـــك إلـــى حالتـــه الطبيعية تماما.

وأثبتت الأبحاث ــ في آليات الخطوات العديدة من شفاء الجـــرح ــ الدور الهام لعوامل تنظيم كيماوية تسمى عوامل النمو . وهذه العوامـــل عبارة عن بروتينات صغيرة جدا (كتـــلات مخاطيـــة) تنتجـــها الخلايـــا أو تكون موجودة في تيار الدم وتقوم إما بإعاقة نمو الخلايا أو تحفيزهـــا على النمو مثلا : هناك مجموعة من الكتلات المخاطية يطلق عليها اســـم عوامل النمو للخلايا الليفية وهي لا تحفز فقط الخلايا الليفية ولكنها أيضـــا تستميل جميع الخطوات اللازمة لتكوين الأوعية الدموية الجديدة. وهنـــاك عوامل نمو الجلد البشرى التي تحفز على انقسام الخلايـــا عـــن طريـــق

الاتحاد مع مستقبلات خاصة على غشاء الخلية ، وعندما ترتبط بمستقبلات تزيد بشكل ما من تكوين الحامض النووي والحامض النووي الرينبولي داخل نوايات الخلايا. وهناك عامل النمو التحولي " ألفا " الذي يتحد مع نفس مستقبلات عوامل نمو الجلد البشري ويحفز على نمو الخلية، لكن نظيره من نوع " بيتا " له تأثير عكسي فهو يعوق نمو غالبية أنواع الخلايا.

والتوازن بين هذه العوامل المتناقضة شديد الأهمية للصحة والشفاء؛ لأن الضغط اللانهائي على الخلية في أي اتجاه يسبب كارثة. وتستطيع عوامل نمو الجلد البشري وعوامل نمو الخلايا الليفية بلا تعارض بينهما أن تؤدي إلى نمو كبير للخلايا ، وربما التسبب في حدوث سرطان . ويعد انتشار الأوعية الدموية الجديدة بلا رقيب أو رابط من العوامل المعروفة في نمو الأورام الخبيثة. مثلا وإعاقة نمو الخلايا بدون رابط أو رقيب قد يمنع الشفاء ويترك الجروح بلا التئام وعرضة للإصابة بالعدوى وتزايد الإصابة . عند هذا المستوى الأكثر تعقيدا من التنظيم البيولوجي إضافة إلى كل المستويات التي عرفناها عند مستويات الحامض النووي وغشاء البلازما يمكن أن نلاحظ أيضا أن نظام الشفاء يعتمد على تفاعل منسق بين العوامل المحفزة والمعوقة للنمو والتي تؤثر فيه وتؤثر في انتشار الخلايا . والأكثر من ذلك ،يتضح أن هذا النوع من التوازن وراء الحالة الطبيعية للأنسجة السليمة وليس مجرد وسيلة لشفاء الإصابات فقط. ومرة أخرى، نجد أن نظام الشفاء هو المسؤول عن صيانة الصحة لحظة بلحظة، إضافة إلى الوظائف الخاصة المطلوبة للتغلب على الإصابات والأمراض. وهناك حالة

أخرى مدروسة جيدا في الشفاء عند مســـتوى الأنســـجة هـــي إصـــلاح الكسور العظمية البسيطة. حيث يقوم نظام الشفاء بوظيفة جيدة جدا فـــي هذا المجال سواء كان هناك شرخ في العظام أم لا بعد اكتمـــال عمليـــة الشفاء. عقب حدوث الكسر تكون أولى خطوات الشـــفاء مشـــابهة لمـــا شرحناه من قبل حيث تملأ جلطة دموية الشرخ أو الكســـر وتحيـــط بـــه وتلحمه أو تغلفه ، وتكون إطارا غير متماسك ليسمح بأن تنمو الأوعيـــة الدموية والخلايا الليفية النسيجية عليه . وفي النهاية ، تتحـــول الجلطـــة الدموية إلى نسيج يسمى "النسيج اللين". والآن ، يـــأخذ نظـــام الالتئـــام والشفاء طريقا آخر يختلف عن شفاء الجرح السطحي، في البداية تتشـــكل الغضاريف والعظام وتظهر في شكل: "نسيج لين" بنهاية الأســـبوع الأول. وفي النهاية، يتحول إلى نسيج كبير يشبه المغزل بشكل مؤقـــت ليقـــوم بوظيفة عامة فعالة وتصل إلى أقصى حجم لها بعد أسبوعين أو ثلاثـــة من الإصابة ، ثم تزداد قوتها بشكل كبير مثل العظام، مع تزايد كثافتها.

ويتضمن تكوين العظام الجديدة قوة متضاربة تشترك فيـــها عوامـــل النمو وخلايا خاصة يطلق عليـــها خلايـــا التليـــف العظمـــي والخلايـــا المتصلبة. تقوم الأولى ببناء العظام، وتقوم الثانية بتدميره مرة أخـــرى، ويقوم ضغط العضلات والوزن على العظام بإملاء التغيرات في نشـــاط المرحلتين. بافتراض عودة الكسر ـــ مع بداية عمليـــة الشـــفاء ـــ إلـــى وضعه الطبيعي، فإن عملية الشفاء تكون ممتازة ومضمونة.

وقد شرح العلماء التفاصيل الدقيقة لالتئـــام العظـــام عنـــد المســـتوى الخلوي . قضى روبرت بيكر الباحث وجراح العظام فترة طويلة ليثبـــت أن التيارات الكهربية الصغيرة جدا الناشئة عن الإصابة تســـبب للخلايـــا

الموجودة عند حواف الكسر اختلافا في طبيعتها ، وهذا يعني أنها تتحول من خلايا ناضجة كاملة إلى خلايا أولية لها قـدرة هائلـة علـى النمـو والتكاثر . وهذه الخلايا الأولية لديها إمكانات فقدان الخلايـا الناضجـة، فهي تشبه خلايا الجنين ، وتستطيع أن تتحول إلى جميع أنـواع الخلايـا المطلوبة لتكوين عظام جديدة . وقد أدت أبحاث "بيكـر" إلـى تطويـر محفزات تكوين العظام الكهربية، وهـي أجـهزة تشـجع علـى التئـام الإصابات العظمية المعقدة وعدوى العظـام وتسـاعدها ، وقـد شـاع استخدامها الآن . كما أدت تلك الأبحاث إلى أن يتعمـق إلـى مـا وراء العظام من أنواع أخرى من الشفاء والالتئام مثل القـدرة الهائلـة عنـد حيوان "السلامندر" على أن تنمو له أطراف أخرى إذا قطعت أطرافه .

وتوصل "بيكر" بعد إجراء العديد من التجارب إلـى أن عـودة نمـو الأطراف في حيوان "السلامندر" لا يختلف كثيرا عن نظام التئام الكسـور عند الإنسان ، كما أنه يعتمد أيضا على تيارات كهربيـة ضعيفـة جـدا تجعل الخلايا تتحول إلى مكونات الأطراف الجديدة . ونتيجة ما توصـل إليه من أنه لابد للبشر أن يكون لديه هذه القدرة من الناحية النظريـة أي أن الآلية والعملية نفسها موجودة بالفعل عند البشر لكن المشـكلة هـي اكتشاف كيفية إدارة المفاتيح الصحيحة لتنشيط تلك العملية.

إن عملية إعادة إنتاج النسيج التالف التي رأيناها كقـدرة فـي نظـام الشفاء عند كل مستوى حتى الآن تحدث يوميا في بعض الخلايا خاصـة الموجودة على السطح والتي تتعرض للخطر بصفـة مسـتمرة . تقـوم أجسامنا إلى الأبد بالتخلص من طبقات خارجية من الجلد ويتكـون جلـد جديد باستمرار من الطبقات السفلي التي تليه . والبطانة الكاملة للقنـوات

المعوية (الأمعاء) تنتهي ثم تتجدد كل يــوم فــي عمليــة إعــادة بنــاء رائعة ومدهشة .

والمثير للدهشة هو قدرة الكبد، أكبر أعضاء الجسم البشري وأنشطها، على تجديد الأنسجة التالفة، وتستطيع أن تستأصل الجــزء الأكــبر مــن الكبد حتى نسبة ٨٠٪ منه، والجزء المتبقي يستطيع تعويض مـــا فقــده العضو خلال ساعات ، طالما كانت الأنسجة في حالة طبيعية . وهنـــاك نوع مشابه من استعادة بناء الأنسجة والوظائف يمكن أن يحــدث عقــب التدمير الجزئي لخلايـــا الكبــد بفعــل الالتــهاب الكبــدي الفيروســي أو السموم الكيماوية.

أن هناك أعضاء أخرى في الجسم لا تستطيع أن تعيد بنـــاء نفســها مثل عضلة القلب التي فقدت بسبب انقطاع وصول الدم إليها خلال أزمــة قلبية، والتي لا يمكن أن تعود مرة أخرى . فالشفاء يحدث في شكل ندبــه ليفية نسيجية، لكن لا يحدث إعادة بناء للعضلة . كما أن نفــس الشـــيء ينطبق على الخلايا العصبية في المخ، حيث نجد أن خلايا عضلة القلــب والخلايا العصبية متخصصة جدا ومختلفة في وظيفتها لدرجة أنها فقــدت القدرة على حدوث نمو جديد أو تجديد ذاتي . غير أنه ــ حتى في حالــة هذه الخلايا الحيوية ــ هناك مفاتيح لم تكتشف بعد قد تدمـــر الحــامض النووي في نواة الخلية . وإذا بدأ العلم يركز على نظام الشــفاء وعــزل وفهم آلياته والنمو الكيماوي والكهربائي للخلايا وتحول الخلايـــا، فمــن الممكن أن يستطيع الأطباء في يوم من الأيام بدء عمليـــة إعــادة بنــاء القلوب المصابة والمخ المعطوب والنخاع الشوكي المقطـــوع. وســوف تعد هذه العملية بالفعل بداية حقبة جديدة من الاستشفاء.

وإذا نظرنا إلى مستوى أجهزة الجسم الكاملة مثل الـــدورة الدمويـــة والجهاز الهضمي ونظام المناعة، فإن نظام الشفاء الذاتي يبدو أنه يحـدث بنفس القوة والانتشار لكن بشكل غامض ومميز . عندما كنت في كليـــة الطب تعلمت أن تصلب الأنسجة لا شفاء منه، فعندما تتصلب الشـــرايين التاجية والشرايين الأخرى وتضعف بسبب الكوليسترول المترسب عليـــها ويحدث الالتهاب والتصلب لا يمكن أن تتحسن مرة أخرى، كمـــا تقـــول الكتب والأساتذة، بل تزداد الحالة سوءا . الحقيقة أن هذا الرأي المتشـــائم لم يقم على دليل ناتج عن تجـــارب لأنـــه لـــم يحـــاول أحـــد بعـــد أن يعالج التصلب.

وذات مرة ، عندما كنت محررا في مجلة جامعية ، أجريت مقابلة مع أحد خبراء الأنهار قبل أن يشيع الاهتمام بالبيئة والمخاوف البيئيـــة وقـــد تأثرت جدا بكلامه لأنه كان يبدو صحيحا ويتفق مع تجربتي الخاصــــة. قال لي : إن الأنهار مثل الكائنات الحية في أن لها عدة آليـــات لتحتفـــظ بصحتها جيدة . حيث يمكن أن تلقى بالمخلفات في النهر وعند حد معيـن يستطيع النهر أن يتخلص من السموم ويظل في صحة جيدة . على سـبيل المثال فإن اضطراب مياه النهر يخلط المياه بالأوكسجين وهو عنصــــر مطهر قوى ويقضي على الجراثيم مثل الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس . كما أن العديد من النباتات التي تنمو في الأنهار مثل الطحـــالب والدرجات الأعلى منها يمكن ان تزيل الملوثات من الميــــاه . لكنـــك إذا داومت على إلقاء المخلفات في النهر، عند نقطة معينة سوف تصل إلـــى الحد الحرج الذي تعجز عنده آليات التطهير الطبيعية وتنهار مما يـــؤدى

إلي موت النباتات والكائنات الدقيقة المفيدة ، وتتغير أنماط انسياب الميــاه ويصبح النهر مريضا.

وقد كتبت كل ما قال في دفتري لوضعه في المقال الذي كنت أعد له. وما سمعته بعد ذلك لفت انتباهي حتى توقفت عن الكتابة، لقــد اســتطرد الخبير يقول : إن النهر الذي يبدو أنه في حالة تلوث ميئوس منها يمكــن أن يشفى من ذلك أيضا . فإذا توقفت فقط عن إلقاء المخلفات فيه ســوف تنخفض نسبة الملوثات إلى الحد الذي تستطيع فيه آليات التطهير الذاتـــي أن تعمل ويزداد معدل ذوبان الأوكسجين في المياه ، وتخـــترق أشــعة الشمس مستويات أعمق من النهر، وتعود الأحياء الدقيقة المفيدة ، ويقــوم النهر بتطهير نفسه.

فلماذا لا تفعل الشرايين والأوردة نفس الشيء ؟

الحقيقة أن لدينا الآن دليلا واضحا على أن تصلب الشرايين لا شــفاء منه. فإذا توقفت عن إدخال المواد التي تسببه في الجسم (الدهون المشبعة بالدرجة الأولى) وتوقفت عن إعاقة عمل نظام الشفاء الذاتي بعقلك (عــن طريق الغضب والانعزال العاطفي مثلا) فلن يفيد ذلك وحده، حيث إننـــا مازلنا لا نعرف الآليات التي تستخدمها الشرايين فـــي الأوردة التاجيـــة، لكننا نستطيع ملاحظة انحسار النقاط المتصلبة في الشرايين التاجية مـــع تزايد تدفق الدم عند المرضى الذين يتبعون برامج تخفيض الكوليســترول بشكل كبير، ويتعلمون التحكم في العواطف والغضب . والأكثر من ذلــك أن الاستجابة لتغيرات أسلوب الحياة تكون سريعة . فالأطباء يســتطيعون إثبات تزايد التدفق في الشرايين التاجية عند بعض المرضى خلال شــهر من اتباع برنامج لتغيير أسلوب الحياة . وقد لاحظت اســتجابة ســريعة

مدهشة عند مرضى مصابين بأنواع مختلفة من الأمراض توقفـــوا عـــن أسلوب الحياة الذي أدى إلى الإصابة بالمرض، وتحولوا إلـــى أســـاليب تساعد نظام الشفاء على العمل . اهتمامي الأول كممارس عام في الطـــب هو أن يظل الأصحاء أصحاء، ومساعدة المرضى على الشفاء، فأنا لست باحثا طبيا بل أنا ممارس عام، ويختلف الباحثون والأطباء بشكل كبـــير من حيث النظرة والأهداف . فأنا لم أركز على ســـبب تحســـن صحـــة الناس بنفس القدر الذي يركز به الباحثون . لكنني لازالت مقتنعـــا بـــأن عدم اكتشافنا لبعض الآليات لا يعني أنها غير موجودة ، وأنا واثـــق أن آليات الشفاء عند مستويات معقدة من التنظيـــم الإحيـــائي (البيولوجـــي) سوف تظهر عندما يبدأ الباحثون في البحث عنها .

لا أريد أن أختم هذه المناقشة في نظام الشفاء دون إلقاء نظرة علـــى عملياتها في مملكة العقل . لأننا لا نعرف الكثـــير عـــن العقـــل، ولأن علومنا مازالت قاصرة على الوصول إليه، ليس هناك احتمـــال لإيجـــاد آليات في هذا المجال . لكنه لازال من المثير أن نلاحظ عمليـــة شـــفاء الأمراض النفسية، ولنستخدم الحزن كمثال. الحزن بسبب فقدان عزيـــز تجربة شائعة عالميا ونوعيتها واحدة، سواء كان المفقـــود حيوانـــا أليفـــا أو وظيفة أو علاقة أو زوجة أو طفلا. ففقدان العزيز يرتبـــط بـــالفقدان العام. وكل حالة وفاة تذكرنا بوفاتنا شخصيا غـــير أن أشـــكال الحـــزن تختلف بشكل كبير من شخص لآخر، وتعتمد على طبيعة كل ما يفقد وما يرمز إليه . الحزن نوع من العمل مطلوب أن نؤديه، وهي عملية قبـــول الفقدان والوصول إلى توازن عاطفي مع تغيـــير الظـــروف . والحـــزن نفسه عبارة عن نوع من الشفاء، أي إحدى عمليات نظام الشفاء الذاتي.

إن الأطباء النفسيين الذين يعالجون مرضى الحزن يتعرفـون علـى المراحل المختلفة للحزن والتي قد تحدث بتتابع أو بدون تتابع. قد يكـون من الأفضل إطلاق اسم أوجه الحزن عليها بدلا من كلمة مراحل.غالبـا ما يكون الوجه الأول هو الصدمة والإنكار (لا يمكن أن يحدث ذلـك !) الإنكار هو مخدر طبيعي، ورغم أن للإنكار سمعة سيئة (وغير صحـي إذا استمر لفترة طويلة) فقد يكون مفيدا جدا في إطار آلية مؤقتة تسـمح بمستوى وظيفي معين عندما يكون أثر الحزن مدمرا وقد يلـي الإنكـار غضب وهياج " كيف يمكن أن يحدث ذلك لي؟ قد يتيح الغضب حـدوث مرحلة من الآمال الحياتية (آه لو كنت أبا جيدا أو زوجا جيـدا أو أمـا جيدة، أو ابنة، أو ابنا، أو شخصا طيبا لما حدث هذا) وهو ما يوصـل إلى الإحباط " لا أستطيع الاستمرار " وبالرغم أنه قد يبـدو ذلـك مثـل المرض، إلا أن الإحباط مرحلة تقدمية فعلا في عملية الحزن، لأنها تمثل القبول اللاوعي بالفقدان وإطلاق الشعور الوهمي بالقدرة على التغلـب. وعندما يصبح القبول واعيا يمكن أن ينتهي الحـزن، ويتـم اسـتيعاب حادث الفقدان. في بعض الأحيان، يظن الشخص أنها هبة سماوية تفتـح مرحلة حياتية جديدة " ويصبح من الممكن الشفاء العاطفي مرة أخـرى . وعن طريق فهم الخطوط الطبيعية للشفاء العاطفي، قد يستطيع الأطبـاء المعالجون أن يساعدوا مرضى الحزن على اجتيازه وتشجيع التعبـيرات المناسبة للعواطف التي تسهل الانتقال إلى المراحل التالية وإتمامها . وقد تقول : إن الشفاء العاطفي لا علاقة له بالموضوع قيـد البحـث، هـو مستوى أعلى أو أدنى من الشفاء بالنسبة لأجهزة جسم الإنسـان . هـل العقل هو أعلى تعبير عن المعلومات الوراثيـة الـواردة بالشـفرة فـي الحامض النووي أم إظهار لمجال الوعي بالأمر الذي يشـمل الحـامض

النووي أيضا ؟ كلما ارتفعت، كلما انخفضت والعكس صحيح . هذه هـــي القاعدة . فليس هناك اختلاف. الفكرة تتمثل في أنه مهما كان المســـتوى الذي نبحث فيه في جسم الإنسان ابتداء من الحـــــامض النـــووي حتـــى العقل، فإن عملية الشفاء الذاتي واضحة وجلية .

هل هناك حدود لما يمكن أن ينجزه هذا النظام ؟ تشير بعض حـــالات الشفاء المعقدة إلى أن إمكانية الإصلاح وإعادة التكويـــن تفـــوق كثـــيرا التجارب العادية، واليك أحد الأمثلة من حالات الشـــفاء المعجـــزة فـــي "لوردز" وجاء ذكرها في مقالة في المجلة الطبية الكندية عام ١٩٧٤ .

قال كاتب المقالة : هناك خمسة معايير لكي يتم تصنيف عملية الشفاء كمعجزة، أولا : يجب إثبات أن المرض موجود، وأنـــه تـــم تشـــخيصه بالفعل . ثانيا : يجب التثبت من أن الاحتمالات بدون العلاج أو معه هـــو أمر لا يعول عليه. ثالثا : أن المرض عضـــال وخطـــير . رابعـــا : أن العلاج تم بدون فترة نقاهة وأن يتم فوريا وبشكل واقعي . وأخـــيرا، أن يكون الشفاء دائم . هذه المعايير يجب أن يصدق عليـــها هيئـــة مكتـــب "اللوردز" الطبية .

وفى "لوردز" يتم فحص كل حالة بواسطة ثلاث لجان من الأطبـــاء. منذ عام ١٩٤٧، قبلوا ٧٥ حالة فقط من المســـتوى الأول، وقبلـــوا ٥٢ حالة منها في المستوى الثاني، واعتبروا ٢٧ حالة منها لا تفسير علمـــي لها في المستوى الثالث . وبعد أن تتخذ اللجان الطبية قرارهـــا بشـــأن الشفاء المعجزة يتقرر عندئذ إذا ما كانت هذه الحالات التي لا تفسير لـــها

هي نتاج تدخل إلهي.وقد تم إرسال الحالات إلى لجنـــــة أخــري حيـــث اعتبرت أن ١٧ حالة من مجموع الـــ ٢٧ هي معجزات إلهية .

قصة "فيتوريو ميشلي" المولود يوم ٦ فبراير ١٩٤٠، هـــي إحـــدى الحالات الـــ ١٧ التي صنفت كشفاء معجزة .

"فيتوريو ميشلي" كان مجندا في الجيش الإيطالي في نوفمـــبر ١٩٦١ مما يعني أن حالته البدنية جيدة ولائقة، غير أنه لاحظ آلاما بسيطة فـــي شهر مارس من نفس العام، وفي أبريل ١٩٦٢ دخل مستشـــفى فيرونـــا العسكري يشكو من الآم في عظمة الورك اليسرى (العظمة التي تدعـــم وزن الإنسان عند الجلوس) والمؤخرة . وأثبتت الفحـــوص الإكلينيكيـــة وأشعة اكس والعينات التي تم أخذها وفحصها وجود سرطان عظمي فـــي الجهة اليسرى من الحوض في مراحله الأولى.

ومع حلول شهر يونيو، ساءت الحالة وأظهرت أشـــعة اكــس فـــي أغسطس التدمير الكامل تقريبا للمنطقة المصابة وفق ما جاء في التقارير الطبية، ووضعوا للرجل دعامة من أخمص القدم حتى المؤخـــرة حتـــى يستطيع الوقوف والحركة . وفي أغسطس أرسلته إدارة العلاج الطبـــي العسكرية للعلاج بالإشعاع، وبعـــد ثلاثـــة أيـــام، اكتشـــفوا أن الحالـــة لا تستجيب للعلاج الإشعاعي . وتحول العلاج إلى الكيماويـــات، وبعـــد مرور شهرين من العلاج لم يحدث أي تقدم. وفـــي نوفمـــبر، أظـــهرت الأشعة خلع في مفصل الفخذ، وفي يناير انفصلت عظمة الفخـــذ العليـــا تماما عن مكانها في الحوض .

قرر "ميشلي" في مايو التالي العودة إلى "لوردز"، وغيروا له الدعامـــة بدعامة أقوى، وأثبتت الفحوصات أن الفخذ الأيســـر قـــد تشـــوه، وفقـــد المريض سيطرته تماما على الرجل اليسرى . وكان الألم شديدا ومستمرا ويتطلب مسكنات باستمرار فلم يعد يستطيع الاحتمال . كما فقد المريض شهيته وعانى من مشكلات في الهضم .

وفي مركز "لوردز" للاستشفاء مازال "ميشلى" يرتدي الدعامة، وسقط في حوض الاستحمام، وعلى الفور شعر بالجوع وهـــي مـــن علامـــات الشفاء. واختفت الآلام، وقال هو أثناء الفحص المكثف : أنـــه شـــعر أن رجله اليسرى شفيت من تلقاء نفسها وعادت إلى مكانـــها فـــي مفصـــل الحوض .وأنه شعر بالتحسن.

لكنه لم يقفز مباشرة خارج حوض الاستحمام ويهرع إلـــى حجرتـــه. فلا زالت الدعامة تحيط به. الحقيقة، رغم أن "ميشلي" شعر أنه شفى، لـــم يعترف الأطباء في الجيش بذلك، واحتفظوا بالدعامة كمـــا هـــي . لكـــن خلال شهر كان "ميشلي" يسير على قدميه ولازال يرتدى الدعامة وأثبتت صور الأشعة في أغسطس أن سرطان العظام تراجع، وأن عظمة الفخـــذ تنمو من جديد، واستمر هذا التحسن واليوم (عام ١٩٧٤) رغـــم وجـــود بعض التشوه، اختفى سرطان العظام . يعمل "ميشلي" في مصنع ويقـــف على رجليه من ٨ إلى ١٠ ساعات يوميا، وحركة مفصل الفخـــذ عنـــد الحوض لرجله اليسرى طبيعية جدا حسب التقارير .

إذا كان هذا النوع من الشفاء يمكن أن يحدث في أحد مـــن البشـــر، أعتقد أنه يمكن أن يحدث لهم جميعا، فالآلية والنظام موجودان، والتحـــدي هو اكتشاف كيفية معرفة تشغيل المفاتيح الصحيحة لتنشيط تلك العملية .

أمثلة وحالات للشفاء :

" أوليفر "

لازال أو ليفر والستون من "بمبرفيل" في ولاية "اوهايو" فــي صحــة جيدة وهو في سن ٨٦ عاما، و يمشى وهو يعرج بسبب آثـــار التــهاب المفاصل "الروماتودي" الذي أصابه طوال حياته منذ انتهاء طفولته . لكن التهاب المفاصل نشط منذ فترة طويلة بلغـــت ٢٢ عامــا، ولكنــه الآن لا يشعر بالألم. "أوليفر" مزارع متقاعد ورجل أعمال، كان مديرا لشــوكة تأمين، وجندي مرور، ورئيسا لمجلس إدارة مدرسة. ويقول: إنه حتـــى الآن لم يهتم الأطباء بقصته، وكيف شفى من التهاب المفاصل .

بدأت مفاصل "اوليفــر" تؤلمـــه وهــو فـــي منتصــف الثلاثينيـــات. ويقول : "لاحظت الأمر أولا في قدمي " ثم لاحظت الألم فـــي مفــاصل الركبة التي بدأت تتورم وتؤلمني بشدة، ثم استقر الألـــم فـــي أصـــابعي ومفاصل المرفقين والأكتـــاف والرقبـــة والنخـــاع الشـــوكي (العمـــود الفقري)،و في الشتاء، لم أكن أستطيع الحصول علـــى قفـــازات بمقـــاس أصابعي المتورمة، لذلك كان على أن أرتدي قفـــازات بـــدون أصـــابع، وأرتدي أحذية أكبر من مقاسي برقمين.

حاول "أوليفر" كل أنواع الأدوية سواء عن طريق الوصفات الطبيـــة أو غيرها، لكن لم يفلح معه أي دواء . ثـــم حـــاول العـــلاج بـــالحرارة وأنواعا مختلفة من العلاج بلا جدوى . وخلال هذه الفترة، عندما بلغ من

العمر ٦٤ عاما، أقيل من عمله بسبب حالته الصحية، وكان يتغلب على الألم عن طريق تعاطي ١٢ قرص أسبرين يوميا، منها ستة أقراص عادية وستة أقراص قوية جدا .

واليكم ما حدث كما جاء علي لسان "أوليفر" :

" في ذاك اليوم، غسلت زوجتي ردائي الذي أنام به ونشرته ليجف، وعندما جف طوقته ووضعته على الفراش . أويت إلى الفراش في العاشرة مساء، وارتديت البيجامة وفي الواحدة والنصف تقريبا، نهضت لأذهب للمرحاض، وشعرت بألم حاد في داخل ركبتي اليسرى فضربتها بشدة وهززت رجلي، وشعرت كأن لسعة نحله في ركبتي . وبعد ذلك بيومين، مازال مكان لسعة النحلة متورما وملتهبا، لكن ورم التهاب المفاصل في هذا المكان بدأ ينحسر . في اليوم التالي، بدأ ألم لسعة النحلة يتوارى وتوقفت عن تناول الأسبرين الزائد، لأن الألم والورم في كل المفاصل بدأ ينحسر. وبعد أسبوعين، توقفت عن تعاطي كل الأدوية. وخلال ٥ أو ٦ أسابيع، اختفى الورم والالتهاب من جميع مفاصلي. ولم يعد التهاب المفاصل يؤرقني منذ ذلك الحين، وعدت لارتداء الرقم القديم في أحذيتي .

وسألت "أوليفر" ماذا يظن أنه حدث له فقال : "لا أعرف . الطبيعة الأم لها أشياء رائعة، لا أريد أن أشجع مرضى الالتهاب المفصلي على أن يتعرضوا للسعة النحل، فقد يساعد ذلك بعض الناس، لكنه قد يجعل حالة آخرين تسوء " .

الحقيقة أن العلاج بلسعة النحل له تاريخ طويل مع التهاب المفاصل والالتهابات الأخرى وأمراض المناعة الذاتية. حتى إن بعض الأطباء يستخدمونه تحت اسم العلاج بسم النحل وسم النحل عبارة عن خليط قوى من المركبات النشطة العضوية، وبعضها لها آثار قوية جدا في علاج

الالتـــهاب . مثـــلا "الادولايين" و "الميلتيـــن" أكـــثر فاعليـــه مـــــن "الاسترويد"،وهناك مركب آخر هو "الأبامين" الذي يجرون عليه أبحاثـــا في فرنسا الآن، وهناك احتمالات قوية لأن يكون علاجا فعالا لعديد مـــن أنواع تصلب الأنسجة، وهو مرض يمكن أن يشفى أيضا بفعل المناعـــة الذاتية. وهناك سم نحل خالص معد للحقن تحت الجلد، لكن العديـــد مـــن أطباء علاج الألم يفضلون أن تلسع النحلات المرضى مباشرة ويضعـــون النحل على مكان الالتهاب لتسلع المريض. ويقولــــون أن خطـــر هـــذه اللسعة ضعيف جدا حتى إذا كانت اكثر من لسعة، ومن الشـــائع أن يتـــم العلاج بلسعة النحل في عدة جلسات متتالية .

لكن "اوليفر ولستون" لم يخضع لعلاج الألم بلسع النحل، فهو تعرض للسعة واحدة فقط غيرت من ديناميكية مشكلة جهاز المناعة الذاتية التـــي عانى منها لفترة طويلة، ونشطت استجابته لنظام الشفاء الذاتي الدائـــم. إن مفاصله تتحرك في حدود، بسبب التدمـــير الشـــديد للغضـــاريف، لكنـــه لا يعاني من التهاب مفاصل متقدم طوال العقدين الماضيين .

وسألت "اوليفر" : ألم يبحث أي طبيب ــ من الذيـــن أشـــرفوا علـــى علاجك على مدى سنوات ــ في سبب شفائك ؟ فقال :لم يحـــدث ذلـــك، وأضاف : "أعتقد أن بعضهم أسف لأني لم أعد اشتري الأدوية".

٦

دور العقـــل في الشفـــاء

" سوف أقاتل هذا الشيء " لقد سمعت المرضى عدة مرات يقولـــون: إنهم عازمون على مكافحة الأمراض التي تهدد الحياة، ويؤيدهم في ذلـك الموقف، الحكمة التقليدية والأعراف الاجتماعية . إننا نشـــعر بالراحـــة الشديدة مع الرمزية وتخيل القتال في طريقنا لمواجهة الأمراض، ونشـــن حروباً ضد السرطان وإدمان المخدرات، ونبحث عـــن علمـــاء الطـــب ليطوروا أسلحة جديدة ضد الجراثيم وعوامل المرض الأخـــرى. يشـــير الأطباء كثيرا إلى مسألة الخوف من الأدوية على أنه " ترسانة علاجيـــة " وليس من المدهش أن المرضى ــ كل بذاته ــ يحاول استعادة صحتـــه عن طريق تقمص دور المحارب.

خلال السنوات التي كنت أجري فيها مقابلات مع الرجـــال والنســـاء الذين مروا بتجربة الشفاء، شعرت أن محاربة هذا الشيء قـــد لا تكـــون أفضل وسيلة لتحقيق النتائج المرجوة . ورغم أنه لا توجد حالـــة عقليـــة واحدة تتلازم تماماً مع تنشيط نظام الشفاء الذاتي، هناك فكرة ملحة خلال المقابلات وهي قبول الخضوع للمرض بدلا من شن الحـــرب . وقبـــول المرض غالباً ما يكون جزءا من قبول أكبر للذات وهو ما يمثل تحـــولاً

عقلياً هاماً، التحول الذي يستطيع أن يبدأ عملية تغـــير فـــي الشـــخصية، ومعه تبدأ عملية الشفاء من الأمراض .

وأجد من الصعوبة أن أتحدث إلى علماء الطب عن هـــذه الإمكانيـــة بسبب الهوة السحيقة بين الفهم العلمي لتفاعلات العقل والجسم وبين الفـــهم الشعبي العام لهذا الموضوع . تلقيت خطاباً مؤخرا من امرأة حضـــــرت محاضرة ألقيتها عن مستقبل الطب، وتقول في رسالتها : أنا أعمل فـــــي مجال التكنولوجيا الطبية، وبعد العمل في مناخ المستشفيات لعدة ســنوات خدعني النموذج الطبي التقليدي . ويبدو لي أن الطـــب بالطريقـــة التـــي يمارس بها، ينصب على بُعد واحد فقط. لقد انصـــــب اهتمـــامي علـــى جوانب العقل والجسم في مجال الشفاء وداومت على تعلـــم كـــل شـــيء أستطيع أن أعرفه عن الارتباط بين العقل والجسم . ومنذ ذلـــك الحيـــن، وسعت نطاق مفهومي للصحة الحقيقية لتشمل العقل والجســـم والـــروح. أعتقد أننا كمجتمع سوف نحقق قفزة هائلة في إمكانات الشـــفاء الحقيقيـــة بمجرد قبول وفهم تكامل العقل والجسم والروح لدى الجميع .

واليوم، تتحدث الكاتبة إلى كثير من الناس عن حماسها للطب الـــــذي يجمع بين العقل والجسم . هناك عدد كبير من الكتب ومقالات المجـــلات والبرامج التلفزيونية حول هذا الموضوع، ويظهر فيها العديد من الأطباء والباحثين الذي كرسوا جهودهم لتحقيق تقدم في معرفة دور العقـــل فـــي الصحة والمرض . وما لا يفهمه النـــاس العـــاديون أن هـــذه الجـــهود الملموسة لا تمثل الطب والعلوم بصفة عامة . وفي الواقـــع، أن هنـــاك عددا قليلا نسبياً في مجال الطب يتخصصون في مجال الطـــب العقلـــي الجسدي بشكل جدي. وأكثر الباحثين مكانة ــ هـــؤلاء الذيـــن يحـــددون

الأولويات ويؤثرون في مصادر التمويل ـ لا يحترمون العاملين في هذا المجال، كما أن الأبحاث التي تجرى في هذا المجال ضعيفـــة، ولا يتـم تدريس طب العقل والجسد في الكليات الطبية إلا في مناسبات متقطعـــة كفصل دراسي مختار . وفي الوقت نفسه، الذين يؤيدون نموذج الطـــب البيولوجي يبتهجون بما يعتقدون أنه انتصار وشـــيك للحـدود النهائيـة للطب، وهناك اتفاق متزايد في الرأي عند إنشاء العلوم وهو العقل مجـرد نتاج عمل المخ والكيمياء الحيوية،حتى نكون على حافة تحديد وتوضيـح آخر التفاصيل . ومن هذا المنظور يكون العقل نتيجة وليس سبباً، فليـس من المحتمل أن يخرج الأطباء بفكرة لدراسة كيف يمكن أن يؤثر العقـل في الجسم .

وأنا من موقعي كدارس للطب، أرى أن هناك نزعـة تراجـع عـن الاتجاهات التقدمية للماضي القريب . ونتيجة ذلك، هناك خلاف واسـع ومتزايد بين الاتجاهات المهنية وآمال العامة وتوقعاتهم . مثـلاً، عندمـا كنت طالباً في نهاية الستينات، اعترف جمهور الأطباء بأن هناك أربعـة أمراض جسدية ناشئة عن اضطراب نفسي وهي الربو الشعبي والتـهاب المفاصل الروماتويدي والقرحة المعديـة وقرحـة القولـون. واليـوم، انخفضت هذه القائمة القصيرة إلى مرضين فقط الربو الشعبي والتـهاب المفاصل، كما أن الباحثين أيضا يتحدون تلك الافتراضات .

منذ سنوات، رأيت مريضا غير عادي وفي حالة ضعيفة . كان رجلاً في الخمسينيات من عمره، يعمل مدير منتجات جملة، كان يعـاني مـن ارتفاع طفيف في ضغط الدم لا يحتاج إلى علاج بالأدوية، وفيمـا عـدا ذلك كان في حالة صحية جيدة جداً حتى أقلع عن التدخين. كـان يدخـن

علبتين من السجائر يوميا طوال حياته بعد مرحلة الطفولة، لكن عائلتـــــه زادت الضغوط عليه ليتوقف عن التدخين، وأخيراً فعل ذلك .

وقال لي : "لم يكن الأمر صعباً، لقد اتخذت قراري فقـــــط وعـــانيت طوال ثلاثة أيام" . لكنه بعد شهرين من الإقلاع عن التدخيـــــن، أصيـــب بقرحة القولون، ولم يكن يعاني من أية متاعب هضمية من قبل، وذهـــب إلى أخصائي أمراض جهاز هضمي، وبدأ في إعطائه علاجـــــاً دوائيـــاً، وقال له : لا تشرب اللبن . ولم يستطع الـــــدواء أن يوقـــف التقلصـــات والقيء، وسبب له آثاراً جانبية غير محببة. وبعد شهر، قــــرر أن يتبـــع حدسه أنه إذا استأنف التدخين؛ سوف يشفى من قرحة القولون وقد فعـــل ونجح فجأة . وعندما جاء لزيارتي، كانت تظهر القرحة المعوية بســرعة كبيرة كلما امتنع عن التدخين، وتستغرق وقتا أطول للشفاء منها عندمــــا يستأنف التدخين، وتكررت هذه الحكاية معه ثلاث مرات. والآن، يخشى أن يدمن التدخين ولديه قرحة قولون.

وعندما عرضت حالة هذا المريض على طلاب الصف الثاني بكليـــة الطب بجامعة "أريزونا"، فزعت عندما وجدت أنهم لم يتعلموا شيئا عــــن العلاقة النفسية الجسدية لمرض قرحة القولون . لقد تعلموا كثـــيرا مـــن الحقائق عن الخلايا والكيمياء الحيوية غير الطبيعيـــة فـــي الأمــراض، لكنهم لم يعرفوا شيئا عن تدخل العقل في أصولـــــه، وإمكانيـــة حـــدوث الانتكاسة . وبعد فترة قصيرة، صدرت مقالة فــــي مجلـــة "نيوانجلانـــد" الطبية لأول مرة عن تزايد حدوث قرحة القولون عند الذين أقلعوا عــــن التدخين وليس عند المدخنين الحاليين . وبعد مراجعة الأصــــل النفســـي للمرض والتركيب الكيماوي للنيكوتين بشكل مستفيض، توصل الكتـــاب

أنهم لم يجدوا أي آلية لتوضيح هذه العلاقة . فإذا بدأت من فرضيــــة أن قرحة القولون مرض نفسي عضوي، لن يحتاج الأمر إلــى كثـير مــن الذكاء لتخمين أن التدخين مخرج فعال للكبت والاكتئاب، وإذا أغلقت هـذا المخرج فسوف يذهب الضغط المكبوت في اتجاه آخر . لماذا يتجه هـــذا الكبت في بعض الناس إلى القولون بينما عند آخرين ينتج عنــــه تنــاول الطعام بلا رغبة فيه، وقضم الأظافر، فلا بد أن يكون ذلك مسألة فرديــة. قد تكون نصيحتي إلى المريض هي ألا يعاود محاولــــة الإقــلاع عــن التدخين حتى يستطيع أن يجيد أساليب تفريغ الضغط المكبوت . وأرسلت الرجل إلى أخصائي علاج ردود الأفعال البيولوجية وأخصــــائي تنويـم مغناطيسي، وطرحت عليه عدداً من الاقتراحات لتحسين طريقة حياتــــه (كان يستهلك القهوة بكميات كبيرة مما يثير حساسية القولون ولا يــــأكل بالطريقة السليمة لجهازه الهضمي).

بهذه الطريقة، عرفت أن قرحة القولون لم تعد من الأمراض النفســية العضوية التقليدية، فقد أصبح هذا المفهوم سائداً . وقد كنت علــــى علـم بالمحاولات الناجحة لإخراج قرحة المعدة من هذه القائمة من الأمـراض. فالاتجاه الحديث الآن هو اعتباره مرضاً معديا (عن طريـــــق العــدوى) بسبب نشاط البكتريا . إن اكتشاف قدرة هذه البكتريا التي تسبب التــــهابا مزمنا في غشاء المعدة الداخلي والإثنى عشــر؛ قــد أدى بــالعديد مــن الأطباء إلى استنتاج أن القرحة ليس لها علاقة بالضغط المكبوت، وتعتمد كلية في علاجها على المضادات الحيوية . وليس لدى شك في أن هــــذا النوع من البكتريا هو أهم عوامل الإصابة بالقرحة والتـــهابات الجــهاز الهضمي (والأكثر تأكيدا سرطان المعدة) لكن هذا الاعـــتراف لا ينفــي تأثير العقل. غالبية المصابين بهذه البكتريا لا يصابون بالقرحـــة أو أيــة

أمراض أخرى، وبعض المصابين بالقرحة ليس لديـــهم هـــذه العـــدوى. ربما لم يكن للضغط المكبوت أثر في تغيير كيمياء المعدة بطريقة تســمح للفيروس بانتهاج طريقة عدوانية هجومية ؟ كل خبرتي في مجال العدوى تقول : إن مجرد وجود فيروس ضار ليس هو كل شيء . فالاختلافـــات في مقاومة الجسم المصاب بالعدوى تَحدد سلوك الكائنات الدقيقة القـــادرة على الإصابة بالأمراض، سواء كانت تعيش في تـــوازن مـــع مضيفـــها أو تصيبه بالمرض .

أتذكر عندما سمعت تقريـــرا إذاعيـــا عـــن الـــتزايد الخطـــير فـــي الاضطرابات ذات العلاقة بالضغط المكبوت عند الأطفال فـــي منـــاطق الحرب في البوسنة، لاحظ الأطباء هناك تكـــرار الإصابـــة بمرضيـــن بمعدلات عالية هما الضغط المرتفع (الدم) والقرحة وهما نادران في هـذه المجموعة العمرية . الواضح بالدليل أن الأطباء فـــي البوســـنة لازالـــوا يلتزمون بوجهة النظر القديمة بأن القرحة لها علاقة بالضغط النفسي.

والحقيقة أن بعض اللامبالاة تجاه تفاعلات العقل والجسد التي أشـــكو منها؛ ترجع إلى الأمريكيين بالذات. في دول أخـــرى، العـــلاج النفســـي الجسدي متاح بشكل أكبر (رغم أنه لازال هامشياً) ويعمل الباحثون علـــى توسيع قائمة الأمراض ذات العلاقة بالضغط النفسي بدلا مـــن القضـــاء على هذه القائمة تماماً .

في اليابان، هناك أكثر من ٢٠ حالة تعتبر من الأمـــراض الجســـدية العقلية أو الجسدية النفسية (النفســـعضوية)، وأشعر بالغبطـــة عندمـــا أرى أن من بينها " خلل تلقائي في النظام العصبي " وهو خلـــل أعرفـــه وأشخصه كثيرا، لكنه غير موجود من الناحية الرسمية فـــي الولايـــات

المتحدة، وأشخص هذه الحالة بمعرفة تاريخ المريض وتحسس الأيدي ببساطة . فإن برودة الأيدي (في غرفة دافئة) هو نتاج انخفاض في تيار الدورة الدموية بسبب تزايد النشاط في الجهاز العصبي العاطفي الذي يجعل الشرايين الصغيرة في الأطراف تتقبض . والذين يعانون من برودة الأيدي بشكل مزمن غالباً ما يكون لديهم مشكلات في الهضم ووظائف الجسم الأخرى التي ترجع أساسا إلى التوتر الداخلي . وإذا استمرت هذه الحالة، فهذا الخلل في أعصاب بعينها يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة، ومن الأفضل، علاجها عن طريق وسائل طب العقل/الجسد وليس عن طريق وصف العقاقير لوقف الأعراض .

وقد فاجأني زميل ألماني يعمل في مستشفى متخصص في علاج الأمراض النفسية العضوية مؤخراً عندما وصف نجاح مستشفاه في علاج طنين الأذن، وهو عرض يمكن أن ينحسر وينتهي تماماً. لا يوجد في الطب الأمريكي علاج لطنين الأذن، وسببه غير معروف، ولم يتحقق نجاح كبير في علاجه . يعتقد صديقي الألماني أن الطنين ينتج عن توتر مزمن في العضلة التي تربط الرقبة بالرأس، وغالباً ما يكون مصحوبا بحالة نفسية سيئة وتوتر. وهو يصف اليوجا وتدريبات الاسترخاء مع عمل الجسم لعلاج هذه الحالة ويقول : إنه يستطيع أن يخلص المريض من الطنين بهذه الطريقة .

وبما أنني لست باحثا، فلن أضيع الحديث في توقع وتخمين آليات شرح دور العقل في الشفاء . أرى أن هناك إمكانات كبيرة ليس فقط في عمليات الجهاز العصبي المستقل، بل في الغطاء الواقي للتفاعلات بين المستقبلات والعديد من العقد العصبية التي نصفها على أنها مرسلات

عصبية وهرمونات ومنظمات النمو. وتفترض "كانديس بيرت "، وهـــي باحثة كبيرة في المواد المنظمة، أن كلا منها قد ترتبط بحالـــة مزاجيـــة معينة، وقد تؤثر على السلوك، علاوة على أثرها على الجسم ووظائفـــه. وتلاحظ أن المستقبلات للعديد من المرسلات العصبية تأخذ شكل العنــاقيد في البطن والمخ، خاصة في المناطق ذات العلاقة بالعواطف . وتتـــوزع مستقبلات "الاندروفين" بهذا الشكل، وتؤثر علـــى الوظـــائف المعويـــة، وتؤدي إلى حالة من النشاط والقدرة على احتمال الألـــم، وهـــذا يعطـــي تفسيراً كيماوياً عضوياً عميقاً لما يشار إليه عموماً"بالمشـــاعر البطنيـــة"، فقد تكون منطقة البطن لها علاقة بالعواطف أيضا، وما يحدث في البطـــن قد يؤثر على مراكز المخ العميقة والعكس صحيح .

وبما أن خلايا الجهاز المناعي لها مستقبلات للعديد من تلك الجزيئات المتحوصلة، فمن المحتمل أن دفاعاتنا هي جزء مـــن هـــذا النســيج أو الشبكة التي تربط الجهاز العصبي ونظام الغدد الصماء . مع افـــتراض وجود آليات توضح كيفية اختلاف مقاومة المريض للالتهاب مع حالتـــه العقلية، وتقول "كاندريس بيرت " : "من الواضح أن الفصل المفـــاهيمي بين علوم المناعة والغدد الصماء والنفسية العصبيـــة خدعـــة تاريخيـــة. فوجود شبكة اتصال من العقد العصبية ومستقبلاتها هو همزة الوصل بين الدفاع الخلوي في الجسم وآليات الإصلاح والغدد والمـــخ ". باختصـــار، توجد آليات، ويستطيع الباحثون اكتشافها إذا بحثوا عنها، ففـــي الوقـــت نفسه لا ينبغي للأطباء أن يتأثروا بالنقص في الأبحاث . فلنتشارك فـــي بعض التجارب التي دعمت اعتقادي الطويل بالتفاعلات العقلية الجســدية، وجعلتني أنتبه وأهتم بالحياة العقلية والعاطفية للمريـــض الـــذي يطلـــب مشورتي في مرض عضوي .

في أغسطس ١٩٩١، عندما كانت زوجتي "سابين" حاملا في طفلها الرابع كنا في كولومبيا البريطانية، حيث كنت أدرس في ندوة عن الصحة والشفاء . كانت "مارلين ريم " من المشاركين في الندوة، وهي طبيبة ممارسة من "سبولين" بواشنطن تعمل في عيادة لأمراض النساء، كانت "مارلين" في نهاية تدريب على العلاج الإيحائي الاختياري وهو أحد الأفرع المفضلة عندي في الطب العقلي الجسدي . كنت أريدها أن تشرح وسيلة العلاج وتمارسها، وطلبت "مارلين " من "سابين " زوجتي أن تمثل دور المريض أمام الحاضرين ووافقت زوجتي على ذلك .

كانت زوجتي تعاني في الماضي من الآم في الظهر يصاحب حالة الحمل غالباً عند الشهر السابع، تشعر بالألم في منطقة أسفل الظهر، وتتحرك فقرتان من مكانهما إلى أسفل، وتكون في حاجة إلى مساعدة لإصلاح الوضع . في تلك المناسبة، كنا مسافرين لعدة أسابيع، ولم يكن هناك طبيب متاح ليقوم بالمساعدة في هذه الحالة وهي تعيش في ألم شديد . وطلبت "مارلين " منها أن تمارس عملا في ظهرها في جلسة علاج إيحائي موجه، ورفضت "سابين" ذلك، وكانت تعتقد أن المشكلة ميكانيكية تحتاج إلى حل ميكانيكي، غير أنها طلبت من "مارلين" أن تمارس عملها في المنطقة المحيطة بالطفل . أرادت أن تلد الطفل في ميعاده المناسب حيث كان عليّ أن أغادر البلاد بعد أسبوع من الولادة، وأرادت أن تكون عملية المخاض سريعة لأنها كانت دائما تعاني منها في مرات الحمل السابقة .

طلبت "مارلين" من "سابين" أن تستلقي على الأرض، وأن تحل ملابسها وتأخذ عدة أنفاس عميقة، وأود التنويه أن العلاج الإيحائي

الموجه يستخدم أشكالا من التنويم المغناطيسي لاضفاء حالة من الانفتــاح والاسترخاء على العقل الباطن، لكن الأكثر من التنويم المغناطيسي هـــو مساعدة المريض بتشجيعه على تطوير استراتيجياته الخاصة في العــلاج للسيطرة على المرض، ومن المفترض أن العقل البــاطن يفــهم طبيعــة الأمراض وعملياتها، وكيف يمكن حل مشكلاتها، وهو افتراض يتناســب مع قدرة جهاز الشفاء علـــى التشـــخيص . والمشــكلة أن تصـــل هــذه المعلومات لإيقاظ العقل والإدراك وتشجيع المريض على التصرف بنـــاء على تلك المعلومات . بدأت "مارلين" العملية بأن طلبـــت مـــن "ســـابين" أن تتخيل نفسها في مكان مألوف، حيث تشعر بالأمان التام وتصف هـــذا المكان، ووصفت سابين مكانا في أحد الخوانق في الريـــف فـــي ولايــة "يوتاه". وطلبت "مارلين" منها أن تركز على التفاصيل الدقيقـــة لتحـــاول سماع الأصوات وتشم الروائح وأن ترى المكـــان بـــالفعل، واســـتجابت "سابين" للعملية وأصبحت في حالة استرخاء تامة .

ثم طلبت "مارلين" من "سابين" أن تنقل تركيزها على الرحم والطفــل بداخله، وأصبحت "سابين" على اتصال بالجنين، وطلبت "مارلين" منها أن تجرى حواراً مع الجنين (الذي كنا نعرف نوعه) وطلبـــت ســـابين مـــن الجنين أن يأتي في الوقت المناسب (ووافق الجنين على أن يفعل ذلـــك)، وأن يساعدها في تسهيل عملية المخاض وإسراعها. خلال هذا الحـــوار، كانت "سابين" تكرر الكلمات التي سمعتها من الجنين رداً عليـــها وعلـــى أسئلتها، وبعد فترة، شعرت سابين أنها أتمت العملية، وطلبت "مـــارلين" منها أن تعود إلى مكانها في جنوب "يوتاه".

وسألت "مارلين" : كيف تشعرين ؟

وردت "سابين " : عظيم في حالة سلام تام

وسألت "مارلين " : هل هناك أي شيء آخر تريدين أن نعمل عليـــه ؟ ما هي حالة ظهرك ؟ قالت "سابين " : جيدة .

قالت "مارلين " : حسنا، ركزي انتباهك على جزء من ظهرك يؤلمـك واخبريني ماذا تجدين هناك ؟

تنفست "سابين" نفسا عميقا .

" مارلين " سألت : ما هذا ؟

قالت "سابين" : إنه شيء أسود.

واقترحت "مارلين" : اذهبي إلى منطقة السواد وانظري مـــا إذا كـــان هناك شئ ليقوله لك.

وردت "سابين" : يقول : إنه حقيقة غاضب ــ وبدت عليـــها الدهشـــة وقالت : إنه غاضب مني.

كانت سابين غير مستعدة لتقبل شدة غضـــب ظـــهرها منـــها. وقـــد استطاعت بمساعدة وتوجيه "مارلين" أن تدخل في محادثة مع ظـــهرها، واكتشفت أنه غاضب منها لأنها غاضبة منه ولا ترعاه الرعاية الكاملة.

وقالت " مارلين " : اسأليه ماذا يريد.

ــ يقول إنه يريدني أن أضع ضمادات ساخنة فوقه.

وسألت "مارلين" :هل ستفعلين ذلك ؟

قالت "سابين ": " نعم، لكني كنت أضع ضمادات باردة عليه . كنـــت أعتقد أنها أفضل.

قالت "مارلين " : قولي له أنك ستضعين ضمادات ساخنة واســألیه إذا كان سيتوقف عن الألم.

وقالت " سابين ": فعلت ذلك .. وقال إنه سيتوقف.
سألت "مارلين" كيف تشعرين الآن ؟
ردت " سابين " : أفضل. وتحركت على الأرضية وقـــالت: أفضـــل بلا ريب، هذه أول مرة منذ أسبوع أشعر فيها بتحسن.
وسألت "مارلين" :" هل ذهب تماماً ؟
" قالت "سابين" : لا.
طلبت "مارلين" من "سابين" : اسأليه اذا كان سيزول تماماً .
قالت "سابين" : يقول إنه ممكن.
قالت "مارلين " : اطلبي منه أن بفعل ذلك.
قالت "سابين" : حسنا طلبت ذلك وأعتقد أنه استجاب .
سألت "مارلين" : كيف تشعرين الآن ؟
قالت "سابين" : إلهي لقد زال الألم تماماً.
سألت "مارلين" هل زال ؟
وتحركت "سابين" في الاتجاهين وقالت : نعم لقد زال حقيقة.

وعندما عادت "سابين" إلى وعيها الطبيعي كان الألم قد زال . وظـــل الألم غائباً هذه الليلة واليوم التالي (ورغم ذلك وفـــت ســـابين بوعدهـــا ووضعت ضمادات ساخنة على ظهرها). الحقيقة أن الألم لم يعد طـــوال فترة الحمل الباقية حتى إن سابين لم تخضع لعلاج طبيعي مرة أخـــرى، وبدأت تشعر بالراحة في غياب ألم الظهر الذي ظـــل ملازمـــها طـــوال الشهرين الماضيين من الحمل.

سوف أشرح لكم ما يحدث في حالة المخاض والوضع فـــي عجالـــة سريعة . بينما وأنا في الطريق من كولومبيا البريطانية إلـــى المـــنزل، صادفتني تجربة مثيرة في هذا الشأن، عدت أنا وزوجتـــي ســـابين إلـــى

"توكسون" وتوقفنا لزيارة أحد الأصدقاء في أولمبيا بواشنطن، كان لديــه حوض مياه ساخنة . أنا غالباً أشعر بالتفرقة بشأن الأحواض الســاخنة، أحيانا استخدم بعضها وأحيانا لا استخدم البعض الآخر . كان لدي شكوك بشأن هذا الحوض، لكنني كنت استخدمه على أي حال . وبعــد يوميــن، أصبت بعدوى جلدية . الأمراض الجلدية من أحواض المياه مرض شـائع الآن ومعروف، وهو عبارة عن عدوى بكتيرية تصيب الشــعر وتنتـج عن بكتريا تسمى " سيودومونا " وهي تقاوم العلاج بشدة .فــي حــالتي، سببت تقرحات حمراء معدية على القدم والركبة اليســرى . ولــم أكــن أستطيع العناية بنفسي جيداً أثناء القيادة، وكنت كل صباح ومساء أضــع مواد ساخنة على هذه المواضع المصابــة بــالعدوى، وأحــاول وضــع كمادات ساخنة واستخراج محتويات البثور، ثم أمســحها بمحلــول مــع بيروكسيد الهيدروجين . ثم ظهرت تقرحات أخرى على فخــذي وعلــى الذراع الأيسر، وكان يبدوا أن بــها صديــداً، غــير أنــه لــم يخــرج أي شئ منها.

ومع تزايد مواقع الإصابة، زاد قلقي بشأنها، لكن عندما وصلنا إلــى المنزل بعد أسبوع، وصلت التقرحات إلى وجهي وبدأت أشــعر أننــي لست على ما يرام، وكنت أفكر في الذهاب إلى طبيب في اليوم التــالي، وعندما قالت سابين التي كانت مليئة بالحماس بسبب زوال ألم ظــهرها " لماذا لا تتصل "بمارلين" وتطلب منها جلسة علاج إيحائي موجــه عــبر الهاتف ؟ " قلت لها ": ليس معقولا "، هذه عدوة بكتيرية، ونظرت إلــى سابين نظرة العارف بالأمور وقالت " كان بظهري مشــكلة ميكانيكيــة واستطاعت أن تعالجها .

واتصلت بمارلين بناء على إلحاح زوجتي وليس بناء علي طلبي أنا. وقالت مارلين: أنها لم تعمل عبر الهاتف أبدا لكنـــها تـــود أن تحـــاول. وتمددت على أريكة والتليفون بجانب أذني اليمنى، بناء علـــى تعليمـــات "مارلين"، تخيلت نفسي أنني ذهبت إلى مكان مفضل في الأدغال في "نيو مكسيكو" وبعد أن استرخيت، طلبت منـــي مـــارلين أن أمســـك ببعـــض التقرحات التي تؤلمني . ووضعت يدي على إحداها.

وقالت "مارلين" : تخيل نفسك هناك وأخبرني بما تراه . فقلت لـــــها : أني أرى كمية من الطاقة الحمراء الغاضبة المحاصرة المتجعدة . فقـــالت مارلين: اسمع ما تقوله لك، وركزت انتباهي لكـــــي اســـمع، وجـــاءت الكلمات سريعة إلى عقلي " . أنها تقول أنها لا تستطيع أن تغادر جسدي. أريدها أن تخرج لكنها لا تستطيع.

الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها الاختفاء هي أن تدخل في جســـــدي ويتم امتصاصها . وسألت "مارلين" : إذا كان هذا هو الحال، فماذا أنـــــت فاعل ؟ " . وأمدني عقلي الباطن بالإجابة، حسنا، أقترح أن تتوقف عــــن الضغط على هذه البثور، وتغطيتها بالكمادات فهي أفضل شــــيء. لكنــــي يجب أن أرتاح كثيرا " . فسألت مارلين ": هل لديها شيء آخـــــر تقولـــه لي؟ " لا تقولي لي شيئا إلا أنه ينبغي أن آكل الفلفل الحار لتنشيط دورتي الدموية . فقالت مارلين :" دعنا نعود مرة أخرى إلى المكان البرى الـــذي كنت فيه من البداية ". وعندما وضعت سماعة التليفون، قـــالت زوجتـــي أنها ترى تغيرا في التقرحات . إنها لا تبدو حمراء كما كانت . لكني لـــم ألحظ الفرق . لكن، ذهبت إلى الفراش في حالة استرخاء، وأنا واثـــق أن جسدي يمكن أن يراعي نفسه. وفي الصباح التالي، دون أن آكل الفلفـــل

الحار أو أي شيء آخر، لاحظت أن المشكلة بدأت في الانحسار. وخـلال ٢٤ ساعة، شفيت جميع المواقع المصابة بالعدوى، وهذا ما أسعدني جدا.

إذا كانت طريقة العلاج الخالصة بالفعل والجس مثل العلاج الإيحـائي الموجه الذي يمكن أن يشفى الآلام المصاحبة لفقرات العمـــود الفقـري والعدوى الجلدية البكترية، فلماذا لا يعالج أي شيء آخر ؟ هذه التجـارب أقنعتني أنه لا توجد مشكلة عضوية بعيدة عن التدخل العقلي خاصـة وأن الأساليب العقلية العضوية موفرة للوقت والتكاليف، ولا يحتمل أن تسـبب أي ضرر.

وقبل موعد ولادة سابين بثلاثة أسابيع، طلبت من الصديـق الزميـل الدكتور "ستيف جور جنيتش" الـذي يمـارس التنويـم المغناطيسـي أن يجري لها جلسة علاجية من أجل تحقيق ولادة في موعدها وبسهولة وبلا معاناة. كان الطفل (الجنين) في وضع قريب من الولادة في ذلك الوقـت، مما سبب لنا قلقا " لأنه متجه نحو الخلف مما يسبب ولادة مبكرة طويلـة. وأجرى "ستيف" جلسة علاجية لمدة ساعة لمحاولة تشجيع سـابين علـى الحديث مع الجنين لتطلب منه الاستدارة قبل موعد الـــولادة والخـروج بسرعة . وبعد انتهاء جلسة العلاج، كانت سابين فـي حالـة اسـترخاء كامل. وبعد مغادرة ستيف، ذهبت أنا وسابين إلى المطبخ لتناول العشـاء وفجأة، أمسكت ببطنها والتوت على نفسها . وسألتها " ما الأمر ؟" فقـالت في دهشة : " أعتقد أن الطفل يستدير ". وكانت القابلة قادمة على العشـاء في تلك الليلة، وكشفت على زوجتي وقالت أن الطفل (الجنين) الآن فـي وضع سليم . لقد استدار خلال ٢٠ دقيقة من طلب أمه ذلك .وولد الطفـل في الموعد المحدد، يوم الرابع من أكتوبر . واسـتمرت الآم المخـاض

ساعتين وست دقائق وهي فترة قصيرة جداً، حتى إننا استطعنا الاستعداد للولادة بالكاد . ولا داعي للقول : إنني وزوجتي نؤمن فعلا بتأثير أساليب (العقل والجسد) وعندما نسمع الأطباء والباحثين ينكرون دور العقل في مسألة الصحة والشفاء نتبادل الابتسامات المعهودة بيننا.

عندما أحصل على التاريخ المرضى، أطلب من المريض الإجابة على عدة أسئلة، وأسأله عن أسلوب حياته وهواياته وعلاقاته وطرق الاسترخاء وطرق التغذية وممارسة الجنس، والاهتمامات الروحية وتوضع هذه الأسئلة وإجاباتها في قسم يطلق عليه "التاريخ الاجتماع" وكثير من الأطباء يهملون هذا الجانب لأنهم يعتقدون أنه ليس هاماً، وعندما يجلس طالب الطب لأول مرة أمام المريض ليأخذ معلومات عن تاريخ حياته تستغرق العملية حوالي ساعة . الطلاب يتبعون استمارة محددة، ويسألون أسئلة معدة مسبقا، ثم يكتبون على مضض الإجابات المطولة للمريض . وفي السنة الثالثة من كلية الطب، وتحت ضغط عنابر المرضى المليئة، يسرع الطلاب إلى معرفة تاريخ المريض حتى ينجزون عملهم . وعندما يدخل المريض المستشفى، تختصر الأسئلة ويسرد المريض ما عنده فقط دون أسئلة محددة. ولسوء الحظ فإن الطلبة تخلوا عن الأسئلة الاجتماعية من البداية، لأن الأطباء يركزون على الأعراض والمشاكل الصحية السابقة، والأدوية التي يتعاطاها المريض حالياً، وأقول لسوء الحظ لأنه حسب خبرتي يحتوي التاريخ الاجتماعي للمريض على أدلة تشير إلى أصول مشكلة المريض واحتمالات وإمكانات حلها .

وأنا مقتنع بأن التوتر العصبي هو السبب الرئيسي أو العـــامل الـــذي يؤدى إلى تفاقم كثير من الحالات التي تأتي بالمريض إلــــى الطبيـــب . افترض أن مريضا يشكو من الصــــداع المســـتمر، وكـــانت الفحـــوص العضوية واختبارات الدم عادية . فإذا أردت أن أحدد إذا كان الصداع لــه علاقة بالتوتر والضغط، أسأل سؤالا بسيطا هو : ماذا يحـــدث للصـــداع عندما تكون في أجازه ؟ الأعراض التي تختفي عندما يكون المريض في اجازة، يحتمل أن يكون لها علاقة بالتوتر والضغط في ظـــروف الحيـــاة اليومية للمريض . ولتحديد الظروف التي تسبب المشـــكلة ســـواء كـــان العمل أو الزواج أو الأطفال أو ندرة العلاقات أو شيء آخر، فهذا الأمـــر يتطلب مزيدا من الاستفسارات .

وأنا على أدراك بالارتباط بين الأحداث العاطفية والعقلية والاســـتجابة للشفاء؛ لأنني أحصل على معلومات مكثفة عن تاريخ المريض وعملـــــه من خلال نموذج الصحة والشفاء المعتمد علــــى التفـــاعل بيـــن العقـــل والجسد. هذه العلاقات المتبادلة مهمة، لأنها تطرح الوسائل التي تمكـــــن الناس من الحفاظ على النظام الخاص بالشفاء في حالــــة عمـــل جيـــدة، وتمكنهم من استغلال عقولهم للبحث عن الشفاء بدلا من إعاقته. وأطـــرح هذه المعلومات بالتفصيل في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

أولا: هناك بعض التوضيحات، أحيانا يحدث الشفاء مع عدم وجـــــود تغيرات جذرية في القلب أو العقل . أحيانا يشفى بعـــض النـــاس مـــن أمراض خطيرة بينما يموت آخرون وهم يتعذبون من المـــرض. عنـــد مستوى الشفاء بالحامض النووي والإنزيمات، قد يكـــون تـــأثير العقـــل ضعيفا لا يذكر على عملية الشفاء، ويكون أثره عند مستويات أخرى أقل

أهمية، إلا أنني أعتقد أن هناك دورا فعالا للعقل في الشفاء، ونرى هذا الدور في الارتباطات بين الاستجابة للشفاء والتغيرات العقلية والعاطفية.

مثلا قد يتبع الاستجابة للشفاء حل بعض الأوضاع التي لا يمكن التغاضي عنها على الفور مثل إنهاء علاقة زواج سيئة أو ترك وظيفة تعسة أو تحقيق التصالح مع أفراد العائلة الشاردين . وقد كتب لي أحد الزملاء يقول : إن أكثر حالات الشفاء المعجزة التي رآها هي حالة رئيس بنك كان يعاني ارتفاعا مزمنا في ضغط الدم، لكنه عاد إلى المستوى الطبيعي بعد أن طلبت زوجته الطلاق . فقد انخفض ضغطه إلى ١٢٠/٨٠ وظل هكذا .

وهناك علاقة ارتباطيه أخرى تتعلق باختفاء مشكلة طبية خطيرة بعد الوقوع في علاقة حب . لقد لاحظت ذلك في نظام المناعة الذاتي والتهاب المفاصل والرقبة، مرض الذئبة، وبشكل خاص في الآم الجهاز العضلي والهيكل العظمي والإرهاق المزمن. أتمنى أن أستطيع أن أرتب علاقات حب للمرضى بشكل أكبر، فإذا استطعت أن أجد وسيلة لذلك، سوف أكون طبيبا ناجحا بالفعل .

وقد رأيت أيضا أن الشفاء يتعاظم بالتعبير عن الغضب . الأطباء الجدد الذين يعلمون المرضى كيف يتخلصون من العواطف السلبية قد لا يودون سماع ذلك، لكن الحقيقة هي الحقيقة . أحد الأمثلة على ذلك هو مريض تعاملت معه لفترة طويلة كان في الثلاثين من عمره، ويعاني من مرض مزمن في نظام المناعة الذاتية أثر على الصفائح الدموية وخلايا الدم الحمراء . لقد استطاع أن يتخلص من أدوية " الاستروويدات " وعقاقير أخرى مسكنة كان يتعاطاها لسنوات عن طريق تغير أسلوب

حياته بالكامل، واستخدام أساليب العلاج العقلي الجسدي ومنـــها التـــأمل؛ وأيضا من خلال التعبير عن الغضب من المستشفيات والأطباء. وأخـيرا تحسنت صحته لدرجة كبيرة حتى شعر أنه يستطيع أن يقـــوم برحـــلات ومغامرات في استراليا ونيوزيلندا . في أحـــد الأيـــام، تلقيـــت مكالمـــة عاجلة، فقد سقط مريض من فوق ظهر الحصان وكسرت فقرتـــان فـــي عموده الفقري (كانتا ضعيفتين فيمـــا مضـــى بســـبب تعـــاطي عقـــاقير الإسترويد)، وسببت الصدمة في تدمير نظام المناعة الذاتي لخلايا الـــدم، وتم نقله جوا إلى إحدى المستشفيات في "أريزونا" .

ورغم الإصابة وتطورات المرض، كان يبدو عليه التحسن أكثر مـــن أي وقت رأيته فيه من قبل، وقال : أنه استمتع بعام من الصحة الجيـــدة التي لم يعهدها من قبل. عندما دخل المستشفى، شجعته وقلـــت لـــه : إن هناك احتمالا لحدوث نكسات، وكان الهدف من ذلك تخفيـــف النكســـات ومساعدته على اجتيازها بمعدل أسرع وبأقل تدخل ممكن . بدأ المريـــض العلاج باستخدام عقاقير " الاسترويد "، لكن خلايا الدم عنده هبطت حتـــى قرر الأطباء في المستشفى نقل دم له، ولكنه رفض وأيدتـــه فـــي هـــذا الرفض . في الماضي، كان يتغلب على هبوط خلايا الدم عـــن طريـــق عواطفه، وتخيل أن خلايا الدم البيضاء عنده تحمي الصفـــائح الدمويـــة والخلايا الحمراء من أي هجوم على المناعة. لكن الأطباء ضغطوا عليـــه من أجل نقل الدم. وأخيرا، وفى إحدى الليالي وبينما كان ممـــددا علـــى السرير مستيقظا، شعر الرجل بموجة غضب شديد بسبب تلك الورطـــة واعتماده مرة أخرى على الدواء والطب، وظهر ذلك في شكل حساســـية في الجسم، بالإضافة إلى موجة عاطفية غاضبـــة علـــى كـــل العـــاملين بالمستشفى. وخلال ساعات بدأت صفائحه الدموية وخلايا الدم الحمـــراء

في الارتفاع مما جعل نقل الدم غير ضروري، وخرج مـــن المستشـــفى خلال أيام . وأوقف تعاطي عقاقير الإسترويد ــ عقب تلـــك الفـــترة ــ أسرع مما فعل في الماضي، ولا شك لدي أن التعبير المناسب المركـــز للغضب يمكن أن يحفز نظام الشفاء، ولا يستطيع الأطباء الجدد مع ذلـــك أن يتحملوا هذه الحقيقة.

إن الاعتقاد في قوة الشفاء عندنا قد يكون عامل نجاح أيضا . هذا هو عالم استجابة الدواء الوهمي الـــذي يرضـــي المريـــض فقـــط ومجـــال المعجزات. ولا يبدو أننا قادرون على إحداث الاســـتجابة للرغبـــة فـــي الشفاء؛ لأن إرادتنا لا ترتبط مباشرة بالجهاز العصبي المستقل والآليـــات المسيطرة الأخرى على نظام الشفاء، إلا أننا يمكن أن نتخطى هذه العقبـــة عن طريق إسقاط الاعتقاد في نظام الشفاء على شيء خارجي ونتفـــاعل معه . لقد أشرت سالفا إلى فهم الأطباء لهذه العملية وتدريبهم ــ بشـــكل أفضل ــ على التعامل مع الاعتقاد المبني على شيء، ســـوف يجعلـــهم يؤدون عملهم بشكل أفضل في مجال الإرشاد ويساعدون المرضى علـــى التحسن بفاعلية أكبر.

وأخيرا، فإن أكثر العلاقات المتبادلة شيوعا التي لاحظتها بين العقـــل والشفاء في المرضى بالأمراض المزمنة هي الرضا عن ظروف الحيـــاة كلية بما في ذلك المرض ذاته . هذا التغير يســـمح بحـــدوث اســـترخاء وهدوء داخلي عميق، فلا يعتقد الناس بعد ذلك أنهم مضطـــرون لاتخـــاذ موقف دفاعي في الحياة . وغالبا ما يحدث ذلك فـــي إطـــار الصحـــوة الروحية والانصياع للقوة العليا .

وسألخص تاريخ إحدى الحالات كمثال على ذلك : صديقي اليابـــاني "شين إشيرو تيرياما"، المدير التنفيذي للجمعية اليابانية الطبية الروحانيـــة، استطاع أن ينجو من مرض السرطان، حيث تدرب شين على يد طبيـب ماهر ومستشار إداري، يبلغ عمره الآن ٥٨ عاما ويتمتع بصحة جيـــدة . يعمل في شبكة دولية للترويج للطب الروحـــاني، ومستشـــارا لمرضـــى السرطان بصفة خاصة. لا أعتقد أنني كنت سأحبه لو كنا قد تقابلنا منــذ عشر سنوات قبل أن يتم تشخيص مرض السرطان لديه . كان يبدو فـــي الصور في تلك الأيام تعيسا، وليس في حالة جيـــدة، لا تبـدو عليـــة أي سعادة مطلقا . لكنى عرفت أن صحوة روحانية حدثت له .

في ذاك الوقت، كان يدمن العمل بشدة، فكان يتلقى مكالمات هاتفيـــة طوال الأربع والعشرين ساعة، وينام قليلا، ويشرب ما بين ١٠ إلى ٢٠ فنجانا من القهوة يوميا، وكان يهوى اللحم والحلويات، ولم يكن لديه وقت لسماع الموسيقى في حياته . وفي خريف ١٩٨٣، أصيب بحمـــى لمـــدة شهر، ولم يكن يستطيع النهوض أو السير، لكن الاختبارات الطبية كانت طبيعية، يقول "شين" : إنه في تلك الأيام كان لديه ثقة كاملة في الأطبـــاء والمستشفيات . وبعد عدة أشهر، بدأ يظهر الدم في البول وأصبح مجـــهدا جدا، وقال له صديق يعمل في الطب الشرقي والنباتات : إن هناك مشكلة في الكلى وهو تشخيص قائم على الملاحظة واختبار بـــالإبر الصينيـــة، وأوصى هذا الطبيب : أن يغير شين من عاداته الغذائية تماما، لكن شـــين لم يكن يهتم بذلك، ولازال الأطباء يقولون له : إنه لا شيء عنده .

وفي بداية خريف ١٩٨٤، تزايد إرهاق "شين" حتـــى إنـــه لـــم يعـد يستطيع العمل . كان يريد فقط أن يستريح . وعندما عاد إلى المستشـــفى

لأجراء الفحوص الإضافية اكتشفوا ورما في البطن، وأظـــهر الفحـــص بالموجات الصوتية أن الكلية اليمنى متضخمة بنسبة ٣٠ ٪، ولازال شين لا يفعل شيئا حيال ذلك . في نوفمبر ١٩٨٤، وبناء علـــى ضغـــط مـــن زوجته والطبيب، ذهب شين إلى المستشفى، وكشفت أشعة اكـــس عـــن وجود ورم، وضغط عليه الأطباء لأجراء جراحة لاســـتئصال الكليـــة، وسأل "شين" إذا كان الورم حميدا أم خبيثا، وقالوا له : إنـــه بيـــن هـــذا وذاك . الحقيقة أنه كان سرطان الكلية وامتد بالفعل إلى الرئة .

في اليابان، لازالوا يخفون حقيقة مرض السرطان عن المريض حتى لا يصاب بالتوتر والاكتئاب بلا سبب أو داع، والحقيقة أن هـــذا يعنـــي الخداع بالضرورة، وعقب الجراحة قال الطبيب: انه يريد أن يعطي شـين مجموعة من الحقن كإجراء وقائي. الحقيقة أن العلاج كان عبـــارة عـــن "سيبلاتين" وهو علاج كيماوي قوى، لكن "شين" لم يكن يعرف ذلك. كـــل ما يعرفه أن الحقن تجعله يتقيأ. وتحول لون لحيته إلى الأبيـــض، وأؤدي إلى تساقط شعره، ورفض إكمال مجموعة الحقن. بعد ذلك، أمر طبيبـــه المعالج باستخدام العلاج بالإشعاع في منطقة الكلى والـــذي قـــال : إنـــه عبارة عن "ضوء شمس صناعي". وبعد جلسات قليلة، أصبح شين منـــهكا وشديد التعب، وفقد شهيته، وكان عليه أن يظل في الفراش طوال اليـــوم. وفي إحدى الليالي، رأى حلما مدهشا حيث رأي أنه كان يحضر جنازتـــه بنفسه، مما جعله يشعر لأول مرة أنه مريض بشدة، وقد يموت وأصبـــح في حيرة من أمر مرضه الحقيقي . وظهرت عليه أعراض غير عاديـــة هي شعوره أنه يشم روائح شديدة جدا .

ويتذكر "شين" ويقول : " كنت في الطابق الثاني من المستشفى، لكنـــي كنت أشم رائحة الطعام يطهى في الدور الرابع، و أشم روائـــح الجسـم من كل الممرضات، وكنت في عنبر يضم ستة من المرضى، وأصبحـت رائحتهم لا تطاق، و كان علي أن أبتعد عنهم، كانوا يذكرونني بـــالموت. انتظر "شين" حتى حل الظلام ونهض من السرير دون أن يــــراه أحـــد، واتبع حاسة الشم حتى شعر أنه في طريقه إلى الخلاص، المكان الوحيـــد الذي شعر أن رائحته طيبة هو سطح المستشفى حيث يشم هـــــواء نقيـــا داخل رئتيه . في الوقت نفسه، اكتشفت إحدى الممرضات غيابـــــه مـــن سريره. وأطلقت جرس الإنذار، وعندما عثر فريق البحث علـــى شـــين على السطح، ظنوا أنه كان يريد الانتحار ممــــا يســـبب ســـمعة ســـيئة للمستشفى . وجاءت خمس ممرضات على الفور وحملنه إلى ســــريره. وفي الصباح التالي، عنفه الطبيب وقال له " سببت مشكلة كبيرة مســـــاء أمس، إذا كنت تريد البقاء هنا، عليك اتباع القواعد وإلا عليك بالذهــــاب إلى المنزل . وقع ذلك كالموسيقى على آذان "شين". وعلى الفور، وقـــع استمارة الخروج من المستشفى وتوجه إلى المنزل. ثم اتصـــل بصديقـــه طبيب العلاج الشرقي والنباتيات الذي نصحه بتناول وجبات مــــن الأرز البني فقط . وقال "شين" : " لم أتصور ذلك " .

وعندما استيقظ شين في اليوم التالي، دهش لأنـــه لازال علـــى قيـــد الحياة. وبدا له الصباح جميلا، وكانت لديه رغبة عارمة فـــي أن يـــرى شروق الشمس . فصعد إلى الطابق الثامن وهو آخر طوابق المبنى الـذي يسكن به حيث يستطيع أن يرى سماء طوكيو بالكامل . انتظـــر شـــروق الشمس، وعندما أشرقت، شعر بشعاع يدخل ويرسل طاقة عبر جســــده. وقال شين: "شعرت أن شيئا رائعا ســـوف يحـــدث وانتظـــرت حدوثـــه

لأصرخ". وأضاف يقول " : لقد كنت سعيدا لأنني على قيد الحياة. رأيت الشمس ساطعة . وعندما نزلت إلى شقتي رأيت هالات ضوئية حول أفراد عائلتي . وظننت أن كلا منهم أصبح جميلا جدا .

وخلال الأسابيع القليلة التالية، استمر شين على نظام الأرز البني الصارم في الغذاء، وواظب على مراقبة شروق الشمس من سطح منزله حيث كانت الشمس هي الشيء الوحيد الذي ينتظره كل يوم . وتحسنت حالته جدا، وحاول طبيبه المعالج تحذيره من الاعتماد في الغذاء على الأرز البني، وطلب منه أن يأكل مزيدا من اللحوم والأسماك، وطلب منه أن يتعاطى علاجا عن طريق الفم، ورفض شين ذلك، ثم دخل مستشفى جديدا أنشأه صديق له في جبال الألب اليابانية، حيث كان يأخذ حمامات شمس دافئة ويتناول طعاما طبيعيا رائعا. واستراح وأخذ جولات مشي يومية في الغابات والجبال، وبدأ يعزف "التشيللو" وهو ما لم يحدث من سنوات طويلة .

قال شين (إن الهواء النقي والمياه العذبة جعلت القوة والنشاط تدب في أوصالي). وتعرفت على قوة الشفاء الطبيعي التي تكمن بداخلي ومن حولي، وبدأت أدرك تدريجيا، أنني أنا الذي تسببت في إصابتي بالسرطان بسلوكي، وعندما اكتشفت ذلك، عرفت أنه علي أن أحب سرطاني ولا أهاجمه كعدو، إنه جزء مني وعلى أن أحب جسدي بالكامل.

اليوم "شين" ليس مجرد مريض شفي من السرطان، بل هو إنسان تغير تماما، لم يعد ينظر ويتصرف أو يفكر كما كان يفعل من قبل. لقد أتيحت لي مرة أن أصعد معه الجبال في اليابان وأمريكا، وأجلس معه

في الينابيع الساخنة، وحضرت حفلاته الموسيقية ومحاضراته، واستمعت إليه يعطي مشورته لمرضى السرطان الجدد، وهو يقول دائما لهم : لابد أن تحبوا السرطان، إنه هبة وعطية . إنه وسيلة تحولكم إلى اتباع أسلوب حياة جديدة .

قد لا يتفق كثير من الأطباء على أن حالة شين كانت حالة شفاء ذاتي. على أي حال، هو مر بمراحل العلاج الثلاث لمرض السرطان، وهي الجراحة والعلاج الكيماوي والإشعاع، حتى إذا لم يكمل المرحلتين الثانية والثالثة. إن الشفاء من مرض سرطان الكلى ـــ والحياة بعده لمدة خمس سنوات ـــ يحدث بنسبة ٥٪ في المائة فقط. وهو نوع من السرطان غالبا ما يكون مصحوبا بقدرة على الشفاء الذاتي التلقائي. لكن أهم ما أدهشني في قصة شين هو تحوله النفسي الروحاني الذي تمثل في أشعة الشمس تخترق صدره على أحد الأسطح في طوكيو ولخص ذلك بقوله " لاحظت أنه علي أن أحب سرطاني ولا أهاجمه كعدو لي " هذا هو الرضا الحقيقي عن الذات .

غالبية الناس لا تحيا حياة يرضون عنها، هم في حالة مواجهة دائمة، يحاولون عن طريق كبت وضغط الإرادة أن يشكلوا الأحداث ويتحكموا في الأوضاع . ويقول "لاوتشو" الفيلسوف الصيني القديم: إن هذا الموقف يتعارض مع الحياة مباشرة (مبدأ طاوي) والذين يتشبثون به فاشلون . ويقول في ذلك " هناك طريقة ما، عندما تكون هناك رغبة، " لكن دع الحياة تطيب ثم تسقط كثمرة الشجرة. إذا أنكرت مجريات الحياة سوف تفقدها وتموت. الرضا والقبول والانصياع والاستسلام أيا كان الاسم أو التعبير هو التحول العقلي الذي قد يكون المفتاح السري الذي يفتح باب الشفاء .

أمثلة وحالات للشفاء :

" مـــــاري "

عرفت "ماري جين جيفرسون" التي كانت تبلغ من العمر ٣٨ عامـــا وكانت مصابة بارتفاع ضغط الدم في عام ١٩٧٨، وكانت قد وضعـــت طفلها الأول بعد عملية حمل صعبة ومتعثرة شعرت خلالها بعدم انتظـــام ضربات القلب وحساسية شديدة في الجهاز التنفسي. كان الأطباء يريدون علاجها من الأمراض الثلاثة لكنها رفضت ذلك .

وتقول ماري: " كان والد (زوجي) في ذاك الوقت صيدليا يعمل في شركة أدوية، لم أكن أتعاطى أي دواء قبل استشارته: " وفي هذه الحالــة، قال لي أن أنتظر لمدة عام وسوف أرى ما سيحدث، وأن العقاقير التـــي يريدوني أن أتعاطاها قوية " ونصح ألا أتعاطاها . لكني داومـــت علـــى تعاطي حقن مضادة للحساسية كنت أتعاطاها منذ فترة . لقد كسب أطبـــاء الحساسية مني الكثير منذ كنت في سن المراهقـــة، وكـــانت الحساســـية بالنسبة لي هي أكبر مشكلة طبية، وباستخدام أســـاليب كبـــت الضغـــط وإدارته، وتمارين التنفس والتحكم في وزني، استطعت أن أجعل ضغـــط الدم في المستوى الطبيعي نسبيا لعدة سنوات دون تعاطي عقاقير .

كانت "ماري جين" في حاجة للمساعدة فـــي إدارة وكبـــت الضغـــط (التوتر)، وكان الخطر يهدد مستقبلها العملي؛ لأنه قد حان موعد مراجعة

فترة عملها كأستاذ في جامعة مرموقة في الغرب الأوسط. وكان وضعها لطفل وهي في سن الثامنة والثلاثين يقابل بغضـــب مـــن لجنـــة تقريـــر استمرارها في العمل، وأخيرا فشلت في الاستمرار، وكان زواجها أيضـــا على حافة الخطر، فبعد ولادة أبنتها، أصبح زوجـــها يســـيء معاملتـــها وينكر مسئوليته تجاه الطفلة على أساس أنها ليست طفلته.

كان هذا الزواج الثاني "لماري جين"، وقـــد انتـــهى زواجـــها الأول بالطلاق، عندما أدمن زوجها الأول الشراب. وفـــي "بـــاركلي" بولايـــة "كاليفورنيا"، حصلت "ماري" على درجة الدكتوراه في علم الاجتماع فـــي أواخر الستينيات . لقد قطعت مسافة طويلـــة مـــن بلدتـــها فـــي شـــمال "ألبرتا" وتقول : ضيعت كثيرا من الوقت في التمرد على أسرتي حيـــث كنت أهرب من المدرسة كثيرا في المرحلة الثانوية. ودخلت كليـــة إدارة الأعمال وتزوجت مبكرا وكنت دائما أقع في الأخطاء، كان أخـــي هـــو البطل المفضل لدى الأسرة ويحظى بكل الرضا . وفـــي عـــام ١٩٧٠، توفي والدها بالسرطان في عمر الستين وترك والدتها وحيدة ضائعة .

عندما فقدت "ماري جين" وظيفتها في الجامعة عام ١٩٨١، اشـــتركت في دورة تدريبية لتقديم الاستشارات الأسرية وحاولت علاج نفسها لمـــدة عامين . واستطردت تقول : لاحظت كيف كانت عائلتي تســـير علـــى طريق الخطأ، وبدأت أكبر في السن، لكن ما يثير السخرية أن زواجـــي الثاني كان متقلا بالمشاكل لأن زوجي ظل على موقفه، ثم فجـــأة قـــرر الانفصال عني وأصبحت بلا مورد .

وأصابت الضربة الثانية "ماري جين" في عام ١٩٨٤، عندما توفـــى أخوها على حين غرة، بسبب مرض في القلب وهو إصابة فيروسية فـــي

عضلة القلب . كانت أمها حزينة وأنتابها عدد من الصدمات، مما جعـــل "ماري جين" تقوم بزيارتها من آن لآخر في " ألبرتـــا "، حتـــى تتولـــى رعاية الأم التي توفيت هي الأخرى عام ١٩٨٦ . وارتفـــع ضغـط دم "ماري جين" حتى أصبح من المستحيل علاجه بدون تعاطي عقاقير. لقــد بدأت تعاطي العقاقير منذ وفاة والدتها . كانت "ماري جين" تعـــاني مـــن زيادة الوزن وتدخن السجائر، وأصبحت الآن مصابة بالإحباط المرضي، وتعاطت عقاقير مضادة للاكتئاب لفترة ما وعادت إلى العلاج النفســـي . وفي عام ١٩٨٩، انتقلت إلى "بتسبرج" لتبدأ حياة جديدة، وقبلت وظيفـــة أستاذ مساعد لعلم الاجتماع في كلية صغيرة .

وتقول "ماري" : كانت مؤهلاتي تفوق كثيرا هذا المكان، وأعلم أنـــه غير مناسب لي، لكني قررت الصمت والاستمرار في المحاولة . وهـــي الآن تحت الرعاية الطبية للدكتورة "آمي أستين" التي بدأت تعطيها خليطا من عقارين لارتفاع ضغط الدم . وتقول "ماري" : رغم حسن نوايـــاي، وجدت أنني أقع في المتاعب مرة أخرى حيث إن رئيس القسم في الكليـــة يتوق إلى التخلص مني عند موعد تجديد عقدي، وكان علي أن أســـتعين بمحامي. وفي أكتوبر ١٩٩٣، ذهبت "ماري جيـــن" للطبيـــب للكشـــف الدوري. ودهشت "آمي استين" عندما لاحظت انخفاض ضغط دم "ماري" إلى ٦٠/٩٠، فقالت لها : لقد تناولت جرعة زائدة من العقاقير ألغت أحــد العقارين، وعندما ذهبت ماري إلى الطبيبة مرة أخرى في بدايـــة عـــام ١٩٩٤، كان ضغطها لازال عند ٦٠/٩٠ . فســـألتها الطبيبـــة : مـــاذا تفعلين؟ ولم تهتم ماري جين بالسؤال . وقـــالت : تعلمـــت علـــى مـــدى السنوات أن الأطباء لا يهتمون بك بقدر كبير. ألغت الطبيبة كل العقاقير.

وفي الزيارة التالية، ظل ضغط ماري جين عند ٩٠/٦٠ وهو ضغط منخفض نسبيا , وفي تلك المرة، سألت الطبيبة عن تفسير ذلك وقالت : أنت لم تفقدي وزنا، ولم تغيري نظامك الغذائي، ولم تتوقفي عن التدخين، ولم يزد نشاطك، لم تفعلي أي شيء يفترض أن يفعله الناس لخفض ضغط الدم، ماذا فعلت بالضبط ؟ فسألتها "ماري" : هل تريدين أن تعرفي حقا ؟ وأضافت سوف أعطيك ملخصا : لقد وجدت نفسي أكرر نفس النمط الذي أسير عليه طوال حياتي، دائما كنت أتوكل علي الله وأقول : سوف أفعل كذا وكذا . وفى المرة الأخيرة التي واجهت فيها الإخفاق، قلت لنفسي لأول مرة في حياتي ليحدث ما يحدث . وهذا كل ما في الأمر. تقول الطبيبة "أستين" : أنها لم تر مثل هذه الحالة من قبل . لازال ضغط دم ماري جين منخفضا ومستقرا، وتقول "ماري جين" اعترفت بأن عقلي وحده يمكن أن يؤدي إلى ذلك.

٧

رمــزية الشفـــاء

إذا كان الجسد يجيد عملية الشفاء، فلماذا نصاب بـــالمرض ؟ نظـــام الشفاء موجود دائما، ويعمل دائما، وجاهز دائما لاستعادة التوازن عندمـــا نفقده . لكن في لحظة ما، قد تكون القدرة على استعادة التـــوازن غـير كافية لتقوم بالوظيفة المطلوبة . انظر إلى مثال الحامض النووي عندمـــا يتعرض للإصابة بالأشعة فوق البنفسجية، فإذا أصاب إحدى الخصـــلات للسلسلة الحلزونية المزدوجة عطب ما يقوم الإنزيم بوظيفتـــه الطبيعيـــة، وخلال عملية الإصلاح، يستخدم"البوليمريزا" الخصلات السليمة كمرشـد له لتحل محل العقد النووية المعطوبة. لكن، مـــاذا يحـدث إذا أصيبـت خصلتان في آن واحد ؟ إذا دمرت الأشعة فوق البنفسجية سلسلتين فـــي مكان واحد؛ سوف تكون الإصابة شديدة، بحيث لا يمكن إصلاحها عـــن طريق قدرة مركب "البوليمريزا". ويصبح التغيير في تلك الحالة لازمـــاً ومحدوداً من خلال عمل نسخة مكررة للحامض النووي وهـــو تغـير أحيائي، مع احتمالات أخري كبيرة لحدوث آثار ضارة.

انظر مثال الكوليسترول المتحد مع المواد الدهنيـــة الثقيلـــة، وقـدرة الجسم على إزالته والتخلص منه من مجري الدم عـــن طريـق نشـــاط

مستقبلات الكوليسترول مع الدهون الثقيلة على سطح غشـــاء الخليـــة . طالما أن إنتاج الكوليسترول عن طريق الكبد أقل من مستوى معين، فـإن مصل كوليسترول الدهون الثقيلة سوف يظل في الحدود الآمنة، لكن، إذا تناول صاحب الكبد وجبات مستمرة من الـــهامبورجر بالجبنـــة يرتفـع الكوليسترول مع الدهون الثقيلة إلى مستويات بحيث تصـــاب الشـــرايين بأضرار .

كذلك، هناك بعض الناس ليس لديهم مستقبلات كوليسترول الدهـــون الثقيلة بدرجة كافية . وفي إحدى الحالات التي خضعت للدراســـة، كـــان هناك اضطراب موروث في عملية امتصــــاص الكوليســـترول وتمثيلـــه غذائياً، وهناك نقص في مستقبلات الكوليسترول بالدهون الثقيلـــة؛ ممـــا أدي إلى أن يظل الكوليسترول عند مستويات عالية خطرة، بغض النظـــر عن تغيير النظام الغذائي. فإذا لم يتناول هؤلاء الناس عقاقير تقلـــل مـــن نسبة الكولسترول، فسوف يصابون بــــأمراض الشـــرايين القلبيـــة فـــي سن مبكرة .

وفي حالات أخرى، قد تصبح أنشطة نظام الشفاء بلا طائل من خـــلال ظروف معقدة . فلا يمكن أن تتم عملية التئام الجـــروح إذا ظـــل جســـم غريب داخل الجرح أو حدثت عدوى . وإذا كنـــت تعـــاني مـــن ســـوء التغذية، أو من انخفاض في كفاءة التمثيل الغذائي، أو مصـــاب بضعـــف بسبب مرض مزمن، قد لا يكون لجهاز الشفاء الذاتـــي القـــدرة الكافيـــة للتعامل مع الجروح وكسور العظام .

منذ عدة سنوات، رأيت امرأة شابة كانت تشكو من الإرهـــاق وعـــدم القدرة على التركيز، ولم يجد الأطباء أي مرض لديها، وبدأت فـــي دورة

فاشلة من الاستشارات عند عدد من الأطباء، وتناولت عدة أنـــواع مـــن العلاج دون فائدة، وبناء على نصيحة المعالجين بالمواد الطبيعية منعـــت نفسها من تناول السكر تماما، وجربت العلاج بالإبر الصينية، والأعشاب الطبيعية دون جدوى، وجربت أيضا العلاج النفسي، لكنها لـــم تجـد أي سبب نفسي وراء نقص الطاقة الذي تعانيه. وعندما رأيتها، كـــان يبــدو عليها الإحباط والحزن والكآبة، وغالباً ما تنهمر دموعها بلا سبب وهـــي تحكي لي عن الأعراض التي تعانيها، وفشلها في العثور على شـــخص يستطيع علاجها بفاعلية. كانت الأعراض التي تعانيها تشمل اضطرابـات هضمية، واضطرابات في الدورة الشهرية، وتدهوراً واضحاً في قدرتـها على الشفاء، وقبل أن تزورني بعام، كانت تعاني من كسر في القدم وقـع لها خلال حادث سيارة. وبرغم العلاج السليم لم تلتئم العظمة المكســورة، والتعبير الطبي لهذه الحالة هي عدم التئام الكسر. وجعلتني أفحص إصبع قدمها اليمنى الأكبر، وكان يغلب عليه اللونان الأسود والأزرق. وقالت : أنـــه موجـــود منـــذ أربعـــة أشـــهر عندمـــــا أصطـــدم بشـــيء. الجروح والكدمات لا تشفى في الفترة العادية التي يجب أن تشفى فيها.

كانت هذه المرأة تعاني نقص في إفراز الغدد الدرقيـــة، لـــم يســـتطع الأطباء تشخيصه؛ لأن وظائف غدتها الدرقية كانت عادية، واختبـــارات الغدة الدرقية لا تكون دائما مؤشــــراً حقيقيًــا خاصـــة عنـــد الشـــابات، وساورني الشك في الجهاز المناعي لهذه المرأة، حيث أن الجهاز كـــان يفرز أجساما مضادة لهرمون الغدة الدرقية، تبطل فاعليتها قبل أن تبـــدأ. ونتيجة لذلك، كانت عملية التمثيل الغذائي لديها بطيئة للغاية . رغـــم أن اختبارات الدم أظهرت أن نشاط غدتها الدرقية يعمل بالصورة العاديــــة. ببساطة، لم يكن لدى جهاز الشفاء الذاتي عندها الطاقة التمثيلية الكافيـــة

التي تساعد في أداء الوظيفة المطلوبة . عندما بدأت تتناول هرمونـــات إضافية للغدة الدرقية، بدأت عملية التمثيل الغذائي عندها تعـــود للشـــكل الطبيعي تدريجيا، وكذلك عادت إليها قدرتها على الشفاء .

ولذلك، فان الإجابة المختصرة على سؤال : لماذا نصاب بـــالمرض؟ هي أن قدرة جهاز الشفاء على أداء وظيفته في استعادة التوازن يمكن أن تتغلب عليها القوى أو ظروف اختلال التوازن الوظيفـــي بيـــن أعضـــاء الجسم. الإجابة الطويلة على هذا التساؤل قد تحتاج إلى بحث أسباب قوى الخلل وعدم التوازن، وسوف يتطلب ذلك التعمق في البحث الفلســـفي . اعتقادي أن الصحة والمرض نقيضان لا يمكن أن يكون لدينا أحدهمـــا دون الآخر . لا يمكن أن يوجد الشر بمفرده أو الخير بمفرده . والتحـدي هو استغلال المرض كفرصة للتحول والتغيير .

" هل يعني الشفاء بالضرورة الاختفاء التام للمرض علـــى المســـتوى العضوي ؟" .

لا، المعنى الحرفي للشفاء هو " أن يصبح كل متكامل " . فمن الممكن أن يكون هناك شعور داخلي بالكمال والتوازن والسلام حتـــى إذا كـــان الجسم العضوي غير كامل أو تام . أعـــرف أشـــخاصا ذوي أطـــراف مبتورة يبدون لي أكثر كمالا من آخرين لديهم كل أطرافهم كاملة، (انظر قصة "جون" لتعطيك مثالا آخر). بالطبع، من المرغوب فيه أن نســـتعيد الكمال العضوي، وسوف يفعل نظام الشفاء الذاتي ذلـــك إذا اســـتطاع . لكن، عندما يستمر وجود المرض العضوي ولا يشفى، يمكن أن يحـــدث الشفاء بطرق أخرى بما فيها التكيف مع النقص الذي يحدث في الـــهيكل الوظيفي وتعويضه.

هل من الممكن للمرء أن يموت وهو في حالة شفاء ؟

ولم لا؟! الموت والشفاء ليسا نقيضين . ان الموت والشخص في حالة شفاء كامل يعنى أن لديه القدرة على رؤية الحياة كشيء تحلـــل ويقبـــل التحلل من الجسم العضوي . وهناك أمثله كثيرة تدل على ذلك في أواخر أيام الحكماء ــ خاصة أصحاب الديانة البوذية، وتســـتمر حتـــى يومنـــا هذا ــ توضح إمكانية الشفاء عن طريق الموت . ولا تشبه هذه الحـــالات كثيراً ما يحدث في المستشفيات الحديثة، حيث يرى الأطباء الموت علـــى أنه ألد الأعداء الذين يجب محاربتهم بكل أسلحة الطب الحديث. والقتـــال في هذه المعركة يجعل المرضى محرومين من فرصة الشفاء الأخـــــير، كما أن الناس المؤمنين بثقافتنا ليس لديهم معلومات عملية عن اســـتغلال الحياة للإعداد والاستعداد للموت . في ثقافات أخرى وعصور أخـــــرى، كان "فن الموت" فكرة شائعة في الكتب والخطب، وأحب أن تعود هـــــذه الفكرة إلى حيز الوجود .

ما هي العلاقة بين العلاج والشفاء ؟

إذا أردت أن أتابع الشفاء، فهل أمتنع عن العلاج ؟

نفترض أنني أصبت بعدوى بكتيرية سببت التهاباً رئوياً وهي عـــدوى قد تهدد الحياة وتصيب الرئتين. فأنا أتوجه إلى المستشفى وأتناول حقـــن مضادات حيوية في الوريد وأتعافى وأخرج من المستشفى معافى. ما هو سبب الشفاء ؟ سيقول الأطباء والمرضى أنه العلاج بالعقاقير. لكني أريـــد أن تجدوا تبريراً آخر وهـــو أن المضـــادات الحيويـــة تخفـــض عـــدد الميكروبات المهاجمة إلى الحد الذي يستطيع فيه جهاز المناعة التعـــامل مع البقية الباقية ويقضي عليها . السبب الحقيقي في الشفاء هـــو جـــهاز

المناعة، الذي قد لا يستطيع القضاء على العـــدوى لأن عـدد جيـوش البكتريا يفوق طاقته والسميات الهائلة التي تنتج عنها. وبـالطبع، فـإن جهاز المناعة ذاته هو جزء من جهاز الشفاء الذاتي.

وأؤكد أن السبب الحقيقي لكل أنواع الشفاء هو جهاز الشفاء الذاتـي سواء تم تناول العلاج أم لا . فعندما يفلح العلاج، فإنه ينشط آليات جهاز الشفاء الذاتي . والعلاج بما فيه العقاقير والجراحة يمكن أن يسهل عمليـة الشفاء ويزيل العقبات من طريقها . لكن العلاج ليس كالشفاء . فالشـفاء يأتي من الداخل . إلا أن رفض العلاج مع انتظار الشفاء سـوف يكـون دربا من الحمق .

لقد تذكرت قصة رجل متدين داهمه الفيضان، ومع ارتفـاع الميـاه حول منزله لجأ إلى الصلاة وهو واثق أن الله سـوف ينقـذه، وأخـيرا اضطر إلى الصعود للسطح لكنه واصل الصلاة . مر رجلان في قـارب على البيت الغارق، وناداياه وعرضا عليه الإنقاذ، لكن الرجـل رفـض وقال: "سوف ينقذني ربي "، وعندما وصل مستوى المياه إلـى ركبتـه، جاء قارب بخاري آخر وعرض عليه الإنقاذ، فقال الرجل: لا، شـكرا. وأضاف يقول: أنا واثق أن ربي سوف ينقذني. وأخيرا، جاءت مروحيـة تابعة للحرس الوطني وألقت له بسلم من الحبـال . ورغـم أن الميـاه وصلت حتى رقبته، رفض الرجل أن تنقذه المروحية ثم غـرق الرجـل رافضا الأخذ بالأسباب التي أتاحها له الله عز وجل.

/

كيف أعرف أن العلاج مناسب ؟

يجب أن تعرف ما يستطيع الدواء أن يحققه، وما لا يســـتطيع . وأي الأمراض التي تستجيب للأدوية التقليدية، وأيها لا يستجيب. قد يكون مـن الأفضل أن تعتمد على نظام الشفاء الذاتي بدلا من الدواء. تـــأمل علـــى سبيل المثال الأمراض المعدية، إن أفضل إنجاز للطـــب الحديـــث فـــي القرن العشرين، هو تقليل الأمراض المعدية عن طريق تحسين الصحـــة العامة والمناعة والمضادات الحيوية. في بداية القـــرن الحـــالي، كـــانت الأمراض المعدية تسبب الموت للأطفال والشباب. وفي أواخر القـــرن، حلت الأمراض المزمنة عند كبار السن محل الأمراض المعدية، وتحولت هذه الأمراض إلى فئة الأمراض التي يستدعى الأطباء لعلاجها أكثر مـن غيرها من حيث معدل الإصابة. ومع هذا التحول، أصبح النـــاس أكـــثر رضا عن الأمراض المعدية على الأقـــل بالنســـبة للعـــدوى البكتيريـــة، معتقدين أن المضادات الحيوية "عقاقير معجزة" تعطينا الحماية والمناعـــة الكافية.

لكن المتخصصين في علاج الأمراض المعدية لا يتفقون مـــع هـــذا الرأي، حيث يلاحظون تزايداً في الميكروبات والكائنات الدقيقـــة التـــي تقاوم أقوى العقاقير المعروفة لدينا . يعتقد البعض أن الأمـــراض التـــي اضمحلت مثل السل الرئوي قد عـــادت للظـــهور مـــرة أخـــرى، أو أن الكائنات العضوية التي نعتقد أنها غير قادرة على المقاومة مثـــل التـــي تسبب السيلان أصبحت الآن تقاوم العلاج . والأسوأ من ذلك، أن تزايـــد مقاومة الأمراض مستمر، وكذلك تزداد سرعة انتشارها، قد يفيد المضـــاد الحيوي الجديد لأشهر قليلة قبل أن تعرف الجراثيم كيف تتغلب عليـــه .

ومجرد أن تظهر علامات مقاومة المرض في شيكاغو، تنتقـــل خـــلال أسابيع إلى بكين، والحقيقة الصعبة هي أننا نخسر ســباق التسـلح ضـد البكتريا.

هذه التطورات التي تدق ناقوس الخطر تثير سؤالاً هاما هو: هل مــن الأفضل أن نضع ثقتنا في الأسلحة المتاحة لدينا فـــي مقاومـــة عوامــل المرض الخارجية أو الداخلية التي يمكن أن تقلل مــن مقاومتنــا أمــام الأمراض ؟ وتشير تجاربنا مع البكتريا والمضـــادات الحيويـــة ــ إلـى الاعتماد الوحيد على الأسلحة، ومهما ظهرت قوية فـي البدايــة، فإنــها تسبب لنا المتاعب بعد فترة غير طويلة، والأسلحة التي تستخدمها ذاتــها تؤثر في تطور البكتريا وتحولها إلى فيروسات وتجعلها أكــثر الأحيــاء خطورة. من ناحية أخرى فإننا إذا ركزنا على تحســين مقاومــة جسـم المريض (المضيف للبكتريا)، فان الجراثيم تبقى ساكنة، وهو الأمر الـذي يوفر لنا الحماية منها. لذلك من الحكمة أن نعتمد على نظام الشفاء الذاتي أكثر من اعتمادنا على العقاقير والأطباء .

وإذا فشلت في التحسن، هل هذا خطئي ؟

أجد أنه من المثير دائما أن أسأل المرضـــى عــن ســبب إصابتــهم بالمرض حسب ما يعتقدون. عندما كنت طالبا في كلية الطب، سألت هـذا السؤال لعدد من السيدات المريضات بسرطان الثدي، وهن فـــي عمـر جدتي، تركزت كل الإجابات حول الإصابات القديمة. قالت إحداهن: منـذ عشرين عاما، اصطدمت بمائدة أصابت ثديي بكدمــة شـديدة. وقــالت أخرى: عندما كنت في أوائل الأربعينيات، حدثت لي حادثــة، وأصيــب صدري فيها. وعندما أطرح نفس الســؤال علــى المريضــات اليــوم،

لا يذكرن الإصابات السابقة بل يقلن أشياء مثل: كظمــت غيظــي مــن زوجي طوال هذه السنوات أو تقول أخرى: لم أعبر عن غضبــي أبــدا طوال حياتي. وتقول أخرى : لم أكن أراعي مشاعري أبدا، من الواضــح أن هناك تحولا كبيرا، لكن ما هو مغزاه ؟ .

إن الافتتان بثقافتنا فيما يتعلق بالتفاعل بين العقل والجسد، إضافة إلــى الكتب التي تعاون المريض، علاوة على فلسفات العصر الحديــث، قـد زادت من الشعور بالمسؤولية الشخصية عند المرض . نحــن نمــرض أنفسنا بعادات عقلية معينة بإخفاقنا فــي إخــراج الانفعــالات العاطفيــة والافتقاد للحياة . الذين يؤمنون بهذه الأفكار على دراية جيدة بالأمر، فهم يريدون منا أن نكون مسؤولين عن صحتنا، وأن نلاحظ أنــه يمكــن أن نستغل عقولنا لدعم عملية الشفاء الذاتي، وكل هذا جيد. لكن النتيجة غـير المقصودة في رسالتهم، هي خلق شعور بالذنب، مثل قول : " لقد ســببت لنفسي الإصابة بالسرطان ". الشعور بالذنب تجاه المرض شعور مدمــر، لا يمكن أن يساعد جهاز الشفاء الذاتي مثل قول: إذا لم أتحسن فأنا سيئ.

الفكرة الشائعة من قبل أن الإصابة بسرطان الثدي تنتج عن إصابــة قديمة، ليس لها أساس علمي. وقد تكون فكرة ـ أن السبب هــو كظــم المشاعر ـ خاطئة أيضا. أعتقد أن سرطان الثدي ينتج عن تفاعل معقــد للجينات الوراثية والعوامل البيئية، والتي يكون فيــها خيــارات أســلوب الحياة ـ مثل النظام الغذائي وتنــاول الكحوليــات والتعــرض للســموم الهرمونية ـ تأثير أكبر من العواطف. وأعتقد أن الحزن والاكتئاب قــد يوقفان عمل جهاز المناعة، ويعطيان خلايا الأورام الخبيثة الفرصة للنمو والتحول إلى أورام ملموسة، لكنني أرفض فكــرة أن يعتقــد النــاس أن

إصابتهم بالسرطان نتجت عن الإخفـــاق فـــي التعبـــير عـــن الغضـــب والعواطف الأخرى . كما أرفض بشدة فكرة أن الإخفاق في الشفاء يعتبر أساساً للحكم على حالة الإنسان العقلية أو الروحية . وقد جمع الدكتـــــور "لاري دوسى" ـــ أحد الأطباء القلائل الذي بحث في العلاقة بين الصـــلاة والشفاء ـــ قائمة بأسماء بعض رجال الدين من الشرق والغرب، الذيـــن ماتوا بسبب مرض السرطان ـــ وكان عددهم كبيراً، وكأن السرطان صفة ملازمة للتدين . ضع ذلك في حسبانك إذا كنت تنوى الاعتقاد بأن الشـفاء يعتمد على التنوير والسمو على الانفعالات السلبية .

هل الشفاء الذاتي من السرطان هو أفضل مثال على نظام الشفاء ؟

لأن مرض السرطان مخيف ويقاوم محاولات العلاج ونادر الحـــدوث ومرعب، فإن الشفاء الذاتي منه يلفت الانتباه، ويشـــكل قصصـــاً جيـــدة تتناقلها وسائل الإعلام. في رأيي أن الشفاء من هذا المرض ليـــس هـــو أفضل الأمثلة في عمل نظام الشفاء. السرطان حالة خاصـــة، ولا يشـــبه الأمراض الأخرى (انظر الفصل التاسع عشر) وحالات من هذا النــــوع تلفت انتباهنا بعيدا عن نظام شفاء أقل أهمية، لكنه ذات مغزى كبير جداً. الشفاء الذاتي من السرطان يمثل نشاطاً غير طبيعـــــي لنظـــام الشـــفاء، والنشاط العادي لهذا النظام أكثر أهمية ووضوحاً .

فالبوذية تحث الأطباء على ممارسة ما هو فوق العادي بالنسبة للشيء الطبيعي، وإزالة النظارات الرمادية لإتاحة الفرصة للفهم الـــذي يجلـــب السعادة وملاحظة معجزة الطبيعة في التجارب اليوميـــــة. والأشـــخاص المبتدئون في التأمل، يتخيلون غالباً الهدف المراد على أنه البلـــوغ إلـــى حالات من الإدراك والشعور غير العادية وذلك من خلال التجارب التـــي

لا تتصل بالجسم، والتخيلات، والإنشاد الديني الجماعي الذي تتصل إليـــه بتأمل، والقوى النفسية الخ .. ويدرس أساتذة البوذية مـــا يفيـــد أن هـــذه التجارب ليس لها علاقة بعملية التطور الروحي، ولا يجـــب أن تحظـــى بانتباه خاص إذا حدثت، بل أنهم يوجهون الدارسين فقط إلـــى الجلـــوس والانتباه إلى الجوانب الطبيعية جداً في الوجود، مثل دخـــول وخـــروج الأنفاس في الصدور.

إننا لا نلاحظ غالباً الأنشطة العادية لنظام الشفاء الذاتي في الجســـم، فما بالك بالإعراب عن الإعجاب بها . فـــي ظـــل العوامـــل المحتملـــة للإصابة والأمراض المحيطة بنا من آن لآخر، من المدهش أننـــا نظـــل على قيد الحياة بعد كل ذلك، حيث إن كل التغييرات التي تحدث بداخلنـــا وحولنا تدعو إلى الدهشة . وعليك أن تفكر لحظة، عندما تسير الأمـــور بطريق خطأ، وما يحدث من جراء ذلك، فمثلا : القاذفات المستمرة مـــن الأشعة فوق البنفسجية التي يمكن أن تتلف الحامض النـــووي، ملاييـــن الخلايا التي تنقسم كل ثانية التي يمكن أن يحدث لأي منها خطأ وراثـــي في أي لحظة، الجزيئات التي لا حصر لها من السموم والمواد الضـــارة التي تدخل في أجهزتنا من كل نقطة تســـمح بـــالدخول، قـــوى التـــآكل والتعرية التي تأكل أنسجتنا، ضغوط كـــبر الســـن وبحـــار الفيروســـات والبكتريا وعوامل مرضية أخرى نعيش وسطها، وناهيك عن التعـــرض للهجمات النفسية التي تسبب ضغطاً على الأعصاب، وتهدد التوازن بيـــن الجسم والعقل. إن الحياة من يوم لليوم التالي دون وقوع أيـــة حـــوادث عبارة عن معجزة أيضا.

كل يوم نتمتع فيه بالصحة العادية يشهد على نشـــاط نظـــام الشـــفاء الذاتي، فهناك قيمة لا تقدر في قدرة النظام على التمـــاثل والشـــفاء مـــن الأمراض عن طريق الحفاظ على الصحة من خلال تطـــورات الحيـــاة اليومية . هذه فرصة حقيقية لتقدير القوة الخارقة لما هو غـــير طبيعـــي بالنسبة للأمر الطبيعي .

هل من الممكن دعم نشاط نظام الشفاء الذاتي لحماية الصحة ؟

بالطبع نعم . وهذا هو موضوع الجزء القادم من هذا الكتاب .

أمثلة وحالات للشفاء :

" جـــــان "

تعاني "جان بارنت" من تضخم في الطحال، مما اضطر جـــان إلـــى شراء ملابس تزيد كثيراً عن مقاسها الحقيقي. تقول "جان" وهي تضحـــك يبدو أنني حامل في الشهر الخامس. باستثناء مشكلة ضيق التنفس التـــي تنتابها في بعض الأحيان (وبالتغاضي عن ذلك) فإن جـــان تحيـــا حيـــاة أفضل من الطبيعية لأنها تعتبر نفسها سعيدة جداً ومحظوظة، وتقـــول : إذا كنت سأموت اليوم، فلن أكون آسفة. لقد كانت حياتي طويلـــة حافلـــة ولديّ شعور هائل بالسلام الداخلي.

منذ عشر سنوات، عندما كانت جان في الأربعين من عمرها، ذهبـت إلى الطبيب لإجراء فحص طبي، فشـــعر الطبيـــب بتضخـــم الطحـــال وأظهرت التحليلات أن حالة جان سيئة، وأوصى الطبيـــب باســـتئصال الطحال، وهي جراحة شائعة جداً، لأن الطحال يعتـــبر عضـــواً يمكـــن الاستغناء عنه. وأرسل الطبيب "جان" إلى الجراح. لكن للأســـف كـــانت وجهة نظر الجراح أكثر تقدماً وحداثة، فقالَّ : إننا لا نفعـــل ذلـــك الآن. على الأقل حتى نجد سبباً للتضخـــم . وأرســـل جـــان إلـــى أخصـــائي أمراض الدم.

وثبت أنها تعاني من مشكلة نادرة جداً ولا يفهم لها سبب، تسمى تليف النخاع العظمي، وأن استئصال الطحال سوف يتسبب في موتها. وهـــذا المرض يعني أن الأنسجة التي تشبه نخاع العظام تنمو في أماكن أخـرى غير التي يجب أن تنمو بها، وفي حالة جان كانت تنمو داخل الطحـــال. والاسم العلمي للمرض (اجنو جنيك) وهى كلمة تعنى "غـــير معلـوم السبب" أو بمعنى آخر "ليس لدينا أدلة على سبب حدوث ذلك، أو ليـــس لدينا ما نستطيع أن نفعله من أجل العلاج". والمشكلة الأساسية هي انتقال النخاع من المكان الطبيعي عن طريق صفائح التليف وهى الخلايا التـــي تكون همزات الوصل في الأنسجة وتجعلها متماسكة. وإزاء هذه العمليـة التي تهدد الحياة، يقوم الطحال بوظيفة إنتاج خلايا دموية، والتضخم الذي حدث به هو نوع من التعويض أو الشفاء رداً على المرض. ولذلك، فـإن استئصال الطحال أمر خطير على حياة المريضة.

والسبب الأصلي في حالة تليف النخاع العظمـــي غـير معـروف . وغالبية من يصابون به يكونون في سن أكبر من جان، غالباً ما يكونـون في الستينيات أو السبعينيات من العمر، وقد لا يكون المرض سـبباً فـي وفاتهم. تتحول مشكلة نخاع العظام عند بعـض النـاس، إلـى مـرض اللوكيما أو سرطان الدم . وتقول جان: قالوا لي : أن هذا المرض نـادر الحدوث في مثل سنك، وأن المتوقع أن أعيش عشر سنوات أخرى فقـط. لكنهم قالوا لي أرقاما أخرى تبعث علـى التفـاؤل مثـل أن ٢٥٪ مـن المرضى بهذا المرض لا يعانون أمراضاً أخرى . فكرت أن الأمر ليـس شديد السوء، قد أكون من ضمن هذه النسبة (٢٥٪) . ولم يصف أحد لي أي علاج وأنا ممتنة وسعيدة لذلك . وقالت جان : أن عدم تناول عقـاقير أو إجراء جراحة، ترك كل المهمة على عاتقي وحدي. وقالوا لها:عليـك

أن تجري اختبارات وقياسات الدم بانتظام لتحديد ما إذا كانت الحالة فـــي تقدم.

وبعد أشهر قليلة من تشخيص المرض، أجرت جان عدة تغيرات في حياتها . وقالت: كان غذائي صحيا جدا، ولذلك، لم يكن هنـــاك حاجـــة لتغيير نظام الغذاء، لكني بدأت نظام تدريبات بدنية، هذا النظـــام أصبـــح جزءا مهما في حياتي. في الحقيقة كنت أمارس الســـباحة، والآن أقـــوم بالمشي السريع، لقد أعطاني التمرين فائدة عظيمة لا تضـــارع، إضافـــة إلى كل ما تتوقعه، لقد وفر لي الوقت لأداء عمل بدني ونفسي حتى أفكـر في حياتي من الداخل.

وقالت جان: إن أهم التغيرات التي ألمت بها كانت نفسية، وقالت: لقـد أعطيت نفسي تصريحا للاهتمام بذاتي. فلم أعزم أبدا على الاعتذار عـــن تغذية نفسي، وخرجت من برنامج دراسي للتمريض، واشتركت بدلا منـه في دراسات عليا للتعليم التجريبي (كانت تجربتي تقول : إنه يجب علـــي أن أتعايش مع هذا التشخيص وأصل إلى فلسفة روحية عن الصحـــة) . فأكدت أنني أحصل على القسط الكافي من الراحة والنوم، وبدأت أنظـــر إلى الاضطرابات الداخلية . لقد نشأت في عائلة ليســـت ســـوية بشـكل رهيب، لقد أصيبت أمي بمرض عقلي واكتئاب مرضي عندما كنت فـــي التاسعة من العمر، وكان زوج أمي يدمن شرب الكحول . وأتذكر أننـــي ذهبت للطبيب في مستشفى مايوكلينك للتأكد من تشخيص حول مـــرض التليف في النخاع العظمي . وسألني إذا كنت قد تعرضـــت لأي ســموم تفسر هذا المرض غير الطبيعي، وضحكت لأن ما جاء فـــي عقلـــي أن حياتي العاطفية كانت كلها نوعا من التسمم العـــاطفي. غالبيتـــها كـــانت

تتعلق بأمي، لم أكن أرغب في رؤيتها على الإطلاق. مجرد قول كلمـــة أمي أو التفكير فيها كان يثير عاصفة بداخلي . لم أكن أعرف أن الشـفاء من هذه الحالة، سوف يكون مفتاح التقدم أمامي بشكل كامل .

وبعد مرور خمسة أشهر على تشخيص المرض، فهمت أن الطريقـة الوحيدة لتغيير العلاقة مع أمي هي أن أنظر إليها نظرة أخرى . أتذكــر اللحظة التي فعلت فيها ذلك بالتحديد، لقد كانت بمثابة إعادة ميلاد، وبداية أن أصبح شخصاً عادياً طبيعياً. لعلكم لا تتخيلون ما معنى أن تتخلــص من هذا النوع من التسمم في الحياة . ومنذ ذلك الحين، وأنا أعيــش فــي سلام داخلي بدلا من الاضطراب، وحقيقة، ليس لديّ قلــق مــن الحالــة البدنية. وقد دعمتني عائلتي بشكل غير عادي، لقد نشأنا جميعـــاً علــى ذلك، كلنا نعرف مدى قيمة كل يوم، والحاجة إلى التعامل مــع القضايــا حسبما يقتضي الأمر، لدينا مشكلاتنا لكننا نعالجها.

تعمل جان الآن في "مانكوتو" بولاية "منيسوتا"، وأصبحت اختبـــارات وقياسات الدم عندها مستقرة طوال السنوات العشر الماضية، ولا يعلـــق أطباء أمراض الدم على استقرار حالتها . لكن أحدهم قال مؤخراً : إنـــها قامت بعمل مدهش ورائع من حيث التحسن . تقول جـــان: إن أنفاســها تحتبس إذا صعدت الكثير من الدرج، لكن فيما عدا ذلك كل شيء علـــى ما يرام، وتقول: لقد حصلت على عائد مثير من عائلتي . يقولون لـــي: إنني مختلفة وأنهم يشعرون بالأمان والهدوء في وجودهم معي .

" إيثـــــان "

عانى "إيثان نيد لمان" أول مرة من آلام في الظهر في صيـف ١٩٨١ عندما كان يبلغ من العمر ٢٤ عاماً، ولم تكن هناك مقدمات، مجـرد آلام شديدة غير معلومة المصدر في أسفل الظهر. كان "إيثان" في لياقة جيـدة ويحب أن يلعب كرة السلة، ثم فجأة أصبح غـير قـادر (معوقـا) فـي الحقيقة، لم يكن يستطيع المشي. وبعد عشـرة أيـام خفـت حـدة الآلام تدريجياً، واختفى تماماً بطريقة غامضة كما ظهر فجأة .

"إيثان" عالم سياسي وهو خبير معروف دوليا فـي مجـال سياسـية العقاقير . في عام ١٩٨١ عندما عانى من الآم الظهر لأول مرة، كـان يدرس ليحصل على درجة الدكتوراه في طرق الحكم بجامعة "هارفـارد" ويفكر في دخول كلية الحقوق بجامعة "هارفارد" في الخريف. بعد ذلـك بعامين، عانى "إيثان" من الآم الظهر مرة أخرى حيـث كـان يتعـرض لضغط شديد من الدراسة والبحث، وكان في العام الدراسي الثـاني فـي كلية الحقوق جامعة هارفارد، والعام الثالث بالدراسات العليـا. وأعتقـد هذه المرة أن الألم كان قوياً ومفاجئاً وأن السبب هو الإرهاق. ثم امتـدت الآلام إلى رجله اليمنى وكانت مبرحة. وكان عليـه أن يحصـل علـى مساعدة طبية عن طريق جراح عظام . وكشفت الأشعة عن انزلاق أحـد الغضاريف في الجزء السفلي من العمود الفقري، وأوصى الطبيب بعقـار

الاندوسين، وهو عقار قوى جداً ضد الالتهاب . وظل الألم عدة أشـــهر، وأخيراً أوصى الطبيب أن يذهب "إيثان" لاستشارة طبيب آخر، وقال لــه الجراح الجديد: إذا لم تتحسن حالتك خلال شهر، لابد من إجراء جراحة. وتحسن "إيثان" خلال شهر، وأقلع عن تعاطى عقـار الاندوسـين. لكـن التجربة هزته ويقول في ذلك : أصابني القلق بشأن كرة السلة، وتوقفـت عن ممارسة تمارين الضغط على آلة الأوزان وأصبحت اكثر حذراً.

وخلال السنوات القليلة التالية، لم يشعر إيثان بمشكلات خطيرة فـي الظهر . وقال : شعرت بالتهابات بسيطة من لعب كرة السلة والراكيـت ورفع الأثقال، وتستمر هذه الالتهابات أياماً قليلة وقد تستمر لمدة أسـبوع على الأكثر . وتزوج في عام ١٩٨٦، وأصبح أبا بعد عـامين . قابلتـه عندئذ لأول مرة، حيث كان يعيش حياة أكاديمية في وظيفة أستاذ مسـاعد بجامعة برينستون. وفي يونيو ١٩٩١، عندما عاد إيثان من رحلـة فـي أوروبا كان ظهره يؤلمه مرة أخرى، لكن الألم كان متقطعاً ويزداد فـي الصيف . وفي أواخر أغسطس عقب مباراة كرة سلة ازداد الألم بشـكل فظيع ولم يختف مرة أخرى . وبعد أسبوع مـن بدايـة شـهر سـبتمبر تدهورت حالة إيثان، وسعى إلى الحصول على المساعدة من أخصـائي التدليك وطبيبة شياتسو (علاج ياباني بالتدليك) وقالت له : إنه لن يشعر بالراحة عقب العلاج الذي نقدمه له، وبالفعل لم يشعر بالراحـة . وبعـد عدة أيام، استيقظ مبكراً وهو أمر غير عادي بالنسبة له، وشـعر بعـدم الراحة . وتمشى قليلاً وبعد عودته إلى المنزل بقليل، شـعر بالرعشـة والحمى وارتفعت حرارته إلى ١٠٢ فهرنهيت . وفي الصبـاح التـالي، اختفت الحمى وآلام الظهر معاً، لكنه لازال يشعر بآلام في الورك.

وعاد لزيارة أطباء التدليك في ذلك الوقت، كان يحضر اجتماعا مـــهما ــ لمدة ثلاثة أيـــام ــ لمجموعـــة عمـــل حـــول سياســـات المخـــدرات وإصلاحها. وكنت (المؤلف) عضوا في هـــذه المجموعـــة، وشـــعرت بالأسى عندما رأيت "إيثان" يعاني هذا الألم المتزايد الذي كـــان يجعلـــه يستيقظ من نومه في منتصف الليالي كي يبكى من الألم. وبعد أيام قليلـــة، توجه إلى المستشفى المحلي حيث أعطوه حقنة ديميرول سببت له الراحة ليلة واحدة فقط .

أصبح العلاج بالتدليك الآن يسبب له راحة وقتية، وتوجه إيثان إلـــى جراح العظام لإجراء أشعة ومسح بالذبذبات الصوتية . في ذلك الوقت لم يكن يستطيع أن ينصب قامته . وأوضح المسح بالموجات الصوتية أنـــه يعاني من انزلاق غضروفين أحدهما تهشم تمامـــا، وأوصـــى الطبيـــب بإجراء جراحة عاجلة وأعطاه عقاقير محددة عـــن طريـــق الفـــم منـــها الفاليوم. وجاء إلي إيثان طلبا للاستشارة، لكنه كـــان يعـــاني مـــن آلام مبرحة، ويتناول جرعات دوائية عالية من العقاقير والفاليوم، حتى إننـــي وجدت من الصعوبة الحديث معه، وقد قال: إنه لا يذكر بعض الحديـــث الذي جرى خلال تلك الجلسة، وقلت له : يجب أن تحصل على مشـــورة أخرى قبل إجراء الجراحة. ونصحته بأن يقرأ كتاب "شفاء آلام الظـــهر" من تأليف "جون سارنو" وهو طبيب من نيويورك يثبت بالأدلـــة أن آلام الظهر تنتج عن تدخل العقل في الوظيفة الطبيعية للأعصـــاب والـــدورة الدموية في العضلات، وهو ما يطلق عليه عرض التوتـــر العضلـــى . وتعرض إيثان خلال تناوله العقاقير للتشبع الكامل، وقد اتضح ذلك مـــن عدم رغبته سماع أي شيء عن أي مشكلة قد تكون نفسية .

وفيما بعد، اتصل "إيثان" بي تليفونيا وقال : إنه حصل على استشـــارة أخرى كانت مثل الأولى تماماً، وهي إجــراء جراحـــة عاجلـــة لإزالـــة الغضروف المهشم وتخفيف الضغط على الأعصاب. ومرة أخرى، كـــان من الصعب جداً أن أتحدث إليه حيث قال إن الألم يمنعه مـــن الحركـــة لدرجة أنه يفكر في إجراء الجراحة خلال الأيام القليلة القادمة. ونصحتـــه بأن يحاول التريث ليرى إمكانية الراحة المؤقتة عن طريق الإبر الصينية والعلاج بالتنويم المغناطيسي، وأن يحاول الحصول علـــى ميعـــاد مـــن الدكتور "سارنو".

كان لديّ عدة أسباب للتوصية بذلك، لقد قابلت عدداً مـــن المرضـــى الذين جربوا كل شيء يخطر على البال من أنواع العلاج لألـــم الظـــهر، وذهبوا إلى الدكتور "سارنو" وشفوا. العلاج يتمثل ببساطة فـــي قـــراءة كتابه وتحديد موعد شخصي وحضور محاضرات مسائية يوضح خلالـــها كيف يؤثر العقل على الظهر. كان يبدو أنه نبأ طيب إذا صح ذلك، لكنـــي تذكرت مناسبة إصابتي بآلام الظهر التي أقعدتني عن الحركة: كان مـــن الواضح أن لها علاقة بحالتي النفسية والحـــزن علـــى فقـــدان علاقتيـــن حميمتين، ثم اختفى الألم فجأة بعد ثلاثة أسابيع ولم يعد أبداً، كما قـــابلت حالتين يعانيان من آلام ظهر ارتباطيه مزمنة، وقد اختفـــت الآلام فـــور وقوع الرجلين في الحب .

وأخيراً حضرت مؤتمراً مثيراً للمتخصصين لمجموعة تسمى أكاديمية أمريكا الشمالية لآلام العضلات والعظام، حيث دعوني لتوجيـــه الكلمـــة الرئيسية في المؤتمر حول معنى الألم . وألقى المتحدث بعدي محـــاضرة رائعة عن عدم وجود علاقة بين الخـــبرة الشـــخصية فـــي آلام الظـــهر

والإجراءات الموضوعية لإخفاق العضلات والهيكل العظمي مثل أشـــعة إكس والمسح بالموجات الصوتية . وأظهر أشعات ومســـوح بالموجـــات الصوتية لأناس تدل على أنهم لا يستطيعون السير بالمرة، غير أن الألــم فارقهم واستطاعوا المشي والحركة بشكل طبيعي . وفي حالات أخـــرى، أقعد الألم بعض المرضى عن الحركة إلا أن النخاع الشـــوكي والعمـــود الفقري كانا في حالة طبيعية . وأعتقد أن كل تلك المعلومات تتفق مع مـــا يقوله الدكتور سارنو وفلسفته.

والأكثر من ذلك، أنني أعرف معلومات عن الضغط غـــير العـــادي الذي يعانيه "إيثان". إضافة إلى الضغوط الأكاديمية التي يعانيها "إيثـــان"، كانت علاقته الزوجية على غير ما يرام، وكانت ابنته الصغيرة في ســـن تحتاج إلى الرعاية . كان يبدو لي حالة مثالية من حالات التوتر العضلـــي (نظرية سارنو) .

لم يقم "إيثان" بزيارة طبيب التنويم المغناطيسي، ولم يحصـــــل علـــى علاج بالإبر الصينية، لكنه قرأ كتاب الدكتور "سارنو" . وقال إنه اهتم به لعدة أسباب أولها: أنه لاحظ أنه تحت ضغط شديد، والثـــاني: أن الألــم قفز فجأة من أسفل الظهر إلى الساق وهذا يبدو غريباً، والثالث: أنه تذكر تجربته عام ١٩٨٣، عندما قال له طبيب عظام أنه سوف يتحسن خـــلال شهر، وإلا عليه بإجراء الجراحة. ثم تحسنت حالته خلال الشهر . وكـــان تحليل الدكتور سارنو ومناقشته مقنعين جداً .

الآن، يضغط الجراح من أجل إجراء الجراحة، وسلاحه فـــي ذلـــك المسح بالموجات الصوتية الذي يوضح الغضروف المهشم . كان الألم قد تمكن من إيثان بدنياً والعقاقير والفاليوم تمكنت منه عقلياً، لكنه لا يـــزال

يستطيع المقاومة . وزار "إيثان" طبيباً آخر أعطـــاه حقنـــة كورتـــيزون واحدة، لكنها سببت راحة مؤقتة بسيطة. أحيانا كـــانت حمامـــات الميــاه الساخنة تخفف الآلام، لكن الألم في أسفل الرجل كان فظيعاً. وقرأ فـــي كتاب الدكتور "سارنو" أن الغضاريف المنزلقة لا تسبب الألم، بل يمكـــن أن تسبب ضعفاً في العضلات، وأعراضاً أخرى ســـلبية فـــي وظـــائف الأعصاب، لكنها لا تسبب الألم. الألم ينتج عن التوتر العضلـــي تحـــت تأثير العقل حتى لو كان مرتبطاً بمنطقة ألم ميكـــانيكي. وحـــدد "إيثـــان" موعداً مع الدكتور "سارنو" وذهب إلى نيويورك لإجراء هذه المقابلة فـــي موعدها .

لم يكن "سارنو" يهتم بالمسح بالموجات الصوتية، بل يهتم فقط باختبار العضلات في الساق الذي أثبت وجود خلل في وظائف الأعصاب فيـــها. وقام بإجراء فحص جدى سريع وقال: من الواضح أنـــها حالـــة توتـــر وانقباض عضلي واضحة، ولا بد أن يتخلص إيثان من المسكنات، لأنـــه ليس في حاجة إليها . وقال لإيثان أنه سوف يتحسن ويلعب كرة الســـلة مرة أخرى . وما كان على إيثان إلا أن يقبل هذا التشـــخيص، وكـــانت المحاضرة التي يحضرها في نفس الليلة، ولذلك صمم علـــى الحضـــور. كان هناك نحو ٤٠ شخصاً معظمهم من الطبقة العليا، تحدث أحدهم عـــن آلام ظهره التي انتقلت إلى إصبعه، وتحدث كثيرون عن تحسن حالتـــهم . على أي حال، كان إيثان جالساً يستمع إلى كل هذا، فخفت حدة آلامـــه. وبعد ذلك، توجه للعشاء عند أحد الأصدقاء ولم يكن يشعر بالألم .

وقال "إيثان" : إن "سارنو" نصحه بعدم الخضوع لأي أنواع العـــلاج الطبيعي، وهو يعتقد أن أي تدخل في الظهر يزيد من الفكرة الخاطئة بأن

منبع الألم يوجد فيه. الدكتور "سارنو" يريد بدلاً من ذلك أن يكتشـــف أي نوع من الألم النفسي هو الذي يتوجه إلى الجسم . حسناً، لم يكن إيثـــان مستعداً للتخلي عن الجوانب العضوية، ولذلك حدد موعداً فـــي الصبـــاح التالي مع أخصائي تدليك عظام . وقال لـــه الأخصـــائي : إن الدكتـــور "سارنو" كان على حق إلى حد ما، لكنه ينبغي أن يســتمر فـــي العـــلاج الطبيعي . وبدأ الألم يعود مرة أخرى بشكل ضعيف . في تلك الليلة، حلم إيثان بأن "سارنو" يتناقش مع أخصائي تدليك العظام حول قضية العـــلاج الطبيعي، وعندما استيقظ من النوم كان الألم قد انحسر، وقرر "إيثـــان" أن يذهب لإجراء العلاج الطبيعي. وقال: أنه بعد أن توقف عـــن تنـــاول المسكنات شعر أيضا بأن الألم ينحسر ويسكن .

ويقول "إيثان" : أن الألم بدأ بعد ذلك يأخذ صورة أخرى . لقـــد بـــدأ يعاني منه إيثان ويستيقظ بسببه مبكراً في الصباح، ثم ينحســـر وتخـــف حدته في وقت لاحق من اليوم، ثم اختفى الألم تماماً خلال الأسابيع الستة التالية . ثم بدأ إيثان ينظر بجدية إلى زواجه ومحاولة إنهائه، وحدد وقتـــاً معيناً لكي يحقق نجاحاً فيه .

ثم استأنف إيثان التدريب برفع الأثقال ولعب كرة السلة دون قلـــق . وبعد شهر، حقق تقدماً كبيراً على المستوى الشخصي مما جعله يشـــعر بالقوة واللياقة أكثر من أي وقت مضى . وبعد عام، انفصل عن زوجتـــه وشعر بالرضا لأنه توصل إلى قرار، وقال : كان الألم وتجربتـــي مـــع الشفاء هما اللذان أعطياني القوة لأفعل ذلك .

لكن أخا "ايثان"، وهو طبيب، لم يقبل تبرير إيثان للأحداث، وقال لـــه أن حقنة الكورتيزون هي السبب في الشفاء . لكن قراءات "ايثان" تفيد أن

أثر الكورتيزون يستمر ٣-٦ أشهر فقط على أفضل الأحوال، وهـــو لا يعاني من الألم منذ ثلاث سنوات باستثناء الالتهابات الفصليـــة الناتجـة عن التمارين الرياضية . وقال "إيثان" إنه شعر بالألم مرة فـــي جانبـــه، فشك أن تكون قرحة، ثم قرر أن السبب في الألم هو عقله الذي نقل الألم إلى مكان آخر،وبمجرد اقتناعه بذلك زال الألم تماماً . وقابل "إيثـــان" ــ منذ ذلك الحين ــ كثيراً من الناس الذين حققوا نجاحاً مماثلاً عن طريـق نظرية "سارنو" وهم من خلفيات ثقافيـــة مختلفـة. والدكتـــور "ســـارنو" شخصية تجمع بين العلم والإيمان في عملية الشفاء. وكـــانت مناقشـــاته الثقافية لها مغزى كبير عندي وثبت أنها صحيحة . وكـــان لـــدى ثقـــة ضعيفة في العلاج الجراحى، حيث رأى كثيرا من الناس أن الألم يعـــود في الظهر بعد إجراء الجراحات بسنوات قليلة.

وسألت "إيثان" ماذا سيقول للآخرين الذين يعانون مـــن آلآم الظـــهر فقال: أقول لهم اقرأوا كتاب "سارنو"، وانظروا إذا كان يبـــدو صحيحـــاً بالنسبة لكم. وقال : يبدو أن الناس يستغرقون وقتاً طويلاً حتى يقتنعـــوا بنظرية "سارنو" بعد أن يستنفذوا كل الوسائل الأخرى كما حدث معـــي أو يواجهوا الجراح .

أمثلة وحالات للشفاء :

" إيـــفـــــــا "

تعمل "إيفا فورستر" كاتبة في أكبر متجر للأغذية منخفضة السـعرات الحرارية في "تدسكان" بولاية "اريزونا"، وكانت تقول كثيراً للعملاء الذين يأتون طلباً لنصيحتها : إن الأمر استغرق ١٥ عاماً. انظروا إليّ فـــأنتم تستطيعون أن تفعلوا مثل ما فعلت. كانت "أيفا" تعانى من سرطان الثـدي من ١٤ عاماً، والآن شفيت تماماً، وتحاول الإيحاء للآخرين بالتغلب على الأمراض التي تهدد الحياة .

في عام ١٩٧٩، اكتشفت "ايفـا فورسـتر" ـ البالغـة مـن العمـر ٥٠ عاماً ـ نتوء في ثديها الأيسر، لم توضح الأشعة طبيعته، وإذا كـان خطراً أم لا، وقال لها أول طبيب قابلته : إن الجسم يبدو أنه ورم حميـد، وعندما كشف عليها طبيب آخر وفشل في الحصول على عينة من الـورم بالإبرة، قرر أن تجرى جراحة لاستخراج عينة من الـورم . وقبـل أن تبلغها الممرضة بنتيجة فحص العينة، قالت "إيفـا" إنـها عرفـت أنـه سرطان، وقد أوصى الأطباء أن تجرى جراحة استئصال الورم وكـانوا يريدون ذلك . لكن "أيفا" رفضت وقالت لهم : إنها سوف تنتظر رغم أنها لم تكن تعرف لماذا تنتظر . قالت:أنها كـانت معجبـة بطبيبـها وهـو أخصائي أمراض عظام وقال لها : لابد أن تفعلي شيئاً. وقـررت "إيفـا" استشارة أسرتها في المكسيك.

"إيفا" ــ أمريكية من أصل مكسيكي ــ ولدت في "شـــيهواوا" مـــن أم مكسيكية وأب لبناني. وتقول : كان أبى جراح أسنان، وابنه حاصل علـى الماجستير في الطب، وأنني أنحدر من أسرة طبية. كان لي عائلة ممتـدة الفروع وكنت سعيدة بذلك. وعندما أخبرتهم بما حدث أصيبوا بـــالفزع، وتقول : " لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا " . وأخيراً وافقت على إجـــراء الجراحة . في عام ١٩٨٠، أجريت عملية استئصال جزء مـــن الثـدي "لإيفا". كان الورم كبير الحجم، وانتشر بالفعل إلى العقد الليمفاوية ممـــا يضعها في دائرة الخطر . وأرسلوها إلى أخصائي أورام ــ في مركـــز طبي بإحدى الجامعات ـــ أراد أن يبدأ العلاج بالإشعاع .

قالت "إيفا" أنها لم تستطع أن تفعل ذلك . كان شيء بداخلها يرفـــض هذا العلاج. لقد كان الأمر محزناً جـــداً نظـــراً للطريقـــة التـــي كـــانوا يعالجونها بها. أرسلوها أولاً إلى طبيبة حاصلة على الماجستير لإقناعـــها بالعلاج. ثم قالوا لها إنها سوف تضطر للعودة إلى المركز الطبـــي بعـــد فترة قصيرة وسوف تتعرض لجرعات أكبر. ومع ذلك رفضـــت "إيفـــا" أيضا. وأخيراً وافق الطبيب المعالج على احترام رغبة إيفا . وقال: لـــن يكون هناك علاج بالكيماوى .

وبدلاً من ذلك بدأت "إيفا" مشوار علاج بـــالطرق الطبيعيـــة تحـــت إشراف طبيب أخصائي في هذا النوع من العلاج. وقالت "إيفـــا" : إنـــها تناولت كل أنواع الأعشاب التي تحارب السرطان. لكنني كنت أعـــرف أن ما عليّ أن أفعله هو أن أغير من نفسي كلية. وأعتقد أنـــي مـــازلت أفعل ذلك. غيرت أسلوب تفكيري وأحاول أن أرى أشـــياء أجمـــل فـــي الآخرين وتقربت بشكل أكبر إلى الله . إقتربت اكثر من أسلوب الحيـــاة

الهندية (تعرفون أن بداخلي عرق أزتكي) . وحرصت على أن يكون هذا تجربة إيجابية، وتحققت نتائج طيبة عديدة. أستطيع الاتصال بالناس بطريقة أفضل مما اعتدت عليه.

وبعد سبع سنوات من الجراحة . انفصلت إيفا عن زوجها . كان زوجها يشعر بالتوتر عندما أجريت لها جراحة استئصال الورم . زوجها لم يتحمل الاستمرار بعد الجراحة . كان زوج إيفا ينظر إليها على أنها إنسانه غير كاملة كما تقول . وتقول أيضا أن بعض الرجال لا يستطيعون تجاوز هذا التفكير، لكني مررت بهذه التجربة . إنني اشكر الله على ما حدث لي ولست مستاءة منه . وأنا قريبة جداً من أولادي الثلاثة الذين بلغوا بداية الأربعينات الآن . وقريبة جداً من أسرتي الكبيرة ممتدة الفروع .

وسألت "إيفا" إذا كانت عاودت زيارة الأطباء لإجراء الفحوص . فقالت إنها أجرت بعض الفحوص لكنها لم تستمر في ذلك . إنني لا أحب أشعة إكس، ولذلك أحاول تجنبها. كانت أولى اختبارات وفحوص الورم مرعبة بالنسبة لي، لكني تماسكت واستجمعت قواي وبدأت العلاج بالطرق الطبيعية . والآن يبدو كل شيء على ما يرام .

وتقول "إيفا" إنها لازالت تواجه أياماً صعبة، تعرفون معنى ذلك طبعاً. وجاءني كثير من السيدات إلى المتجر وهن يعانين من نفس المشكلة. إنهن يشعرن برعب شديد. عرفت أن كثيراً منهن لقين حتفهن. إن الأمر شخصي جداً بالنسبة لي. إنني أتعرف إلى كل منهن عن قرب. إن واقع الحياة في أمريكا التسعينات، إن العاملين في مجال الأغذية الطبيعية قد حلوا محل الصيادلة حيث يقدمون النصائح العملية

للعديد من المرضى خاصة الذين يعانون من مشاكل صعبة أو أمراض لا تستجيب للعلاج التقليدي وهذا التغير علامة تدل علـــى انتشــار عــدم الرضا عن مستوى الطب . رأيت "إيفا فورستر" تلعب هذا الدور دائمـــا من خلف مكتبها في مركز صحة الحياة الجديدة الذي تعمل به. إنها تقـف أمام الأرفف التي يوجد عليها الفيتامينات والوصفات التكميلية وتتعـــامل مع المرضى بطريقة مفتوحة مريحة بغير إصدار أحكام عليـــهم. إنــها تشرح بكل صبر أساسيات عملية الشفاء الذاتي وكيفية مســاعدة الجسـم على الاعتماد على موارده الذاتية . وغالبا ما تميل على العميل وتقول له " انظر إلى عمري ٥٠ عاماً، إذا كنت أنا أستطيع ذلك . فأنت تســـتطيع أيضاً. تقول "إيفا" :جئت من بيئة تقدر الذيــن يشــفون تلقائيــاً بطريقـة طبيعية، كل شخص يعرف كيف يجد أناسا من هذا النــوع ولديــه هــذه المعلومات، إنهم يعرفون باسم المعالجين والمعالجات . هذا هو طريقـــي، أريد أن أكون معالجة جدية .

/

الباب الثاني

تحسين نظام الشفاء

٨

تحسين نظام الشفاء :
نظرة شاملة

كيف يمكنك أن تحصل على أفضل فاعلية لنظام الشفاء لديك ؟ غالبا لن تكون مدركا له، لأننا لا ننتبه إلى صحتنا عندما تكون سليمة. يمكنك أن تتعافى سريعا من المرض وتشفى من الاضطرابات، و يمكن للضغوط العادية للحياة اليومية أن تزعجك، لكنها لن تفسد نظام الهضم أو ضغط الدم .التغيير في جسدك تدريجيا يسمح لك أن تهدأ من نشاط على نحو ملائم، لتعيش حياة طبيعية بدون إزعاج زائد، إنك لن تصاب بمرض القلب أو السرطان في منتصف العمر، وقد تعاق بمرض التهاب المفاصل في أواخر العمر، أو تفقد عقلك في شيخوخة مبكرة .

هذا السيناريو حقيقي، وأعتقد أنه يستحق العمل من أجله. في الحقيقة، يحتاج الجسم أن يكون صحيا، لأن الصحة تمثل التشغيل الفعال لكل أجزائه. لننظر على سبيل المثال إلى السيارة:عندما تقوم كل الأجزاء بما عليها فعله بالأسلوب الصحيح، تكون الفاعلية لأقصى درجة، والتشغيل يحدث صوتاً داخلياً نادراً ما تلاحظه. يلفت المحرك الانتباه عن طريق

الضوضاء والخشونة والدق واستخراج دخان أسود، وبما إن الفاعلية هي معدل العمل الذي يتم مقارنة بالطاقة المزودة، فإن المحـــرك الـــذي بـــه عطل يعمل بصعوبة ليحقق القليل. بالمثل، يتطلب الأمـــــر طاقـــة أقـــل لتكون شخصا صحيا بدلا من أن تكون مريضا، ومثل السائق الذي ربمـــا لا ينتبه إلى صوت محرك جيد، فان الناس لا يدركـــون الحالـــة الجيـــدة للصحة إلا إذا انهارت . أي برنامج لتعزيز فاعلية نظام الشفاء، لا يحدث بالضرورة تغييرا ملحوظاً فوراً إنه استثمار طويل لمستقبل الجســـــد. إذا كنت تبحث عن طاقة لا حدود لها، أو سعادة أبديـــة، أو جســـد لا يبـــدو عليه العمر أو خلود فلتبحث في مكان آخر من فضلك. أنا سوف اكتـــب عن إمكانيات حقيقية تتسق مع نتائج علم الطب.

اقترح تقديم هذا الموضوع من خلال طلبي منك النظر في الصعوبات التي تعوق الشفاء . إذا كنت تفهم الأنواع العامة للمشكلات التي تتدخـــل في العلاج، سوف تعرف أي نوع من التصـــــرف الصحيـــح والوقـــائي لنأخذ به . ١

نقـــص الطاقـــة

العلاج يتطلب طاقة، والطاقة تستمد عن طريـــق التمثيـــل الغذائـــي، عملية تحويل السعرات الحرارية في الغذاء إلى طاقة كيمائية يمكـــن أن يستخدمها الجسد في وظائفه المختلفة . الأشخاص الذين يعانون من نقص وسوء التغذية ليسوا مؤهلين للشفاء الذاتي. حتى هؤلاء الأشخاص الذيـــن يتناولون قدراً كافياً من الطعام، قد يكون التمثيل الغذائي غير جيد لســـبب أو لآخر، وبالرغم من السعرات الحرارية التي يتناولونـــها، فأنـــهم قـــد يعانون من عجز في الطاقة يعوق الشفاء .

أتذكر قصة امرأة شابة جاءت إليَّ تشكو من التعب، وقد عانت من عدم التحام كسر عظم الساق على مدار السنين، كتب عدد من الأطباء عن قصتها. لكن بالنسبة لي، فإن عدم التحام الكسر العظمي ووجود كدمة دائمة على إصبع القدم الكبير يشير إلى وجود مشكلة بدنية، وبمعرفة الأعراض الأخرى والتاريخ الطبي للمريضة جعلني أشك في وجود نقص في إفراز الغدة الدرقية بالرغم من أن تحليل وظائف الغدة الدرقية طبيعي. وكانت المريضة تأتي من مدينة بعيدة، لذا وجدت أنه من الصعب وضعها تحت رعاية طبيب لمحاولة استبدال الهرمونات الدرقية . لم يكن هناك تغير في حالتها لبعض الوقت عند ما بدأت العلاج. لكن بعد عشرة أسابيع، بدأت الأعراض تتقهقر. وزال اليأس، وزادت الطاقة. وتحسن الهضم والدورة الشهرية بينما التمثيل الغذائي بدأ يعود ببطء إلى المعدل الطبيعي. ومع هذه التغيرات، فإن قدرتها على الشفاء عادت بشكل جيد .

أن قصور الغدة الدرقية يعطينا صورة واضحة لاعتماد نظام الشفاء على الطاقة المتوفرة من التمثيل الغذائي . هناك أسباب شائعة لعدم كفاءة طاقة التمثل الغذائي وهي نظام غذائي غير متوازن، هضم ضعيف، تنفس غير صحيح، وكل ذلك في نطاق سيطرتك .

الغذاء الملائم لا يزود فقط بالسعرات الحرارية بقدر كاف، لكن يزود أيضا بكل العناصر المغذية لتمثيل غذائي فعال، بدون الإفراط الذي يشجع المرض . مكونات النظام الغذائي الجيد محل جدال، الكثير من الجدال قائم على العواطف بدلا من العقل . في الفصل القادم سوف يكون

هناك تلخيص لوجهة نظري في أبحاث تغذية رئيسية حتى أقول لك كيف يمكنك أن تعدل نظامك الغذائى بطريقة تزيد من قوة الشفاء .

إن مصطلح " الهضم الضعيف " يغطي مساحة واسعة من الأمـــراض المزمنة، ابتداء من الانحسار المرئي في نزيف إلى البواسير، مع تغـــير في المعدة، بالإضافة إلى شكوى من الأمعاء . حتى يثبت عكـــس ذلـــك، فإن معظم مشاكل الهضم يرجع أساسها إلى الإجهاد؛ وذلــــك بســـبب أن العقل لديه قدرة غير محدودة تتدخل فــــي العمليـــات الطبيعيـــة للجـــهاز الهضمي عن طريق إرباك التوازن للأعصاب اللاإرادية التـــي تنظمــــه. سوف أنصحك كيف يمكنك أن تحيد الضغط وتنسق الجـــــهاز المنــــاعي للأعصاب (اللاإرادي) لتفادي هذه المشكلات .

عندما أقول أن نظام التنفس الذي يتم بطريقة غير سليمة يؤدي إلـــــى إلحاق أضرار بطاقة التمثيل الغذائي، فأضرب مثلاً على ذلـــــك برجـــل أعرفه في نهاية الأربعين من عمره، كان يعاني من انتفــــــاخ والتــــهاب ربوي مزمن وربو. وبالرغم من شهيته المفتوحة إلا أنه كان نحيفا جـــدا، غير قادر على تخزين طاقة تمثيل غذائي بســــــبب أنــــه لا يســــتطيع أن يحصل على أوكسجين بقدر كافٍ للقيام بعمليات احتراق المواد الغذائيــة . حتى في غياب مرض الرئة المزمن، التنفس الضعيف يمكن أن يحد مـــن التمثيل الغذائي وكمية الطاقة المتاحة للشفاء . التنفس الضعيــــف يمكـــن تصحيحه، وسوف أقول لك كيف يمكنك تغييره أخيراً، يجب أن اذكـــر أن نقص الطاقة يمكن أن ينتج من الاستهلاك غير المعتدل للطاقــــة نتيجـــة العمل الزائد، الإجهاد الزائد، عدم الراحة والنــــوم واســـتخدام العقـــاقير المنبهة، هذه المشكلات يمكن تصحيحها أيضا .

ضعف الدورة الدموية

نظام الشفاء يعتمد على الدورة الدموية التي تجلب الطاقـــة والمـــواد الغذائية إلى المناطق المصابة أو التي بها خلل وظيفي. تستطيع أن تـــرى أمثلة واضحة عن عدم اكتمال الشفاء ونتيجة ضعف الدورة الدموية عنـــد مرضى السكر، فهؤلاء شرايينهم عرضة لتصلب سريع وبدائـــي نتيجـــة عدم استقرار التمثيل الغذائي لديهم. مرضى السكر يجب أن يكونوا فـــي منتهى الحذر من الجرح أو الكسر في الرجل، حتى إذا كان مجرد جـــرح بسيط في الجلد، فانه يتحول إلى قرحة كبيرة ترفض العلاج، إن الجســـم لا يستطيع توفير التغذية، والأوكســـجين، والنشـــاط المنـــاعي للمنطقـــة المصابة بسبب عدم كفاءة الدورة الدموية .

تستطيع أن تحتفظ بجهازك الدوري في عمل جيد عن طريق اتبـــاع نظام غذائي صحي، والقيام بالتمارين الرياضية مع عدم التدخين، وسوف أعطيك اقتراحات أكثر في الفصول القادمة.

ضيق التنفس

لقد ذكرت بالفعل أن ضيق التنفس يستطيع أن يقلل من كفـــاءة نظـــام الشفاء من خلال تأثيره على عملية التمثيل الغذائي، لكنني اعتقد أيضا أنه يتدخل في طرق أخرى بالمثل، فعمليات المخ وجهاز الأعصاب تعتمـــد على التبادل الكافي للأوكسجين وثاني أكسيد الكربون، مثل ما يفعل القلب والدورة الدموية وكل أعضاء الجسم . التنفس يمكن أن يكون أستاذ كـــل وظائف الجسم ويؤثر في جميع تلك الوظائف . الحد من التنفس يمكـــن أن يكون نتيجة ضرر سابق بدنيا وعاطفيا . معظمنا لم يأخذ أية تعليمـــات

عن التنفس وكيفية الاستفادة منه كمنسق بين العقـــل والجســـم . ولـــهذا السبب، خصصت جزءاً من الفصل الحادي والثلاثين لهذا الموضوع.

فشل عمل أنظمة الدفاع

من غير المحتمل أن يظهر عمل نظام الشفاء الذاتي بشـــكل جيـــد إذا كان دفاع الجسم ضعيفا. الدفاع مسئولية جهاز المناعة الذي تكمن مهمتـه الرئيسية في التفريق بين ما هو ذاتي وغير ذاتـــي، والتصــرف تجـاه الأخير . عندما تكون المناعة مصابة بحالة شلل مثل مـــا يحـدث فـــي مرض الإيدز، يصبح سهلا أن نرى مدى المشكلة التـــي تواجـــه نظـــام الشفاء. عندما تصاب المناعة من خلال عوامل غـــير ظـــاهرة ــ بـــأي ضعف، فان فشل نظام الشفاء في عمله يكون أقل وضوحا .

هناك ثلاثة مستويات رئيسية لها تأثير يضعـــف الجـــهاز المنـــاعي: ١ – الالتهابات المستمرة. ٢– إصابات سامة عن طريق أشكال معينـــة من المادة والطاقة. ٣ – حالات عقلية غير صحية.

تستطيع أن تحمي نفسك من هذه المشكلات بالإضافة إلى تعلم أساليب لزيادة المناعة من خلال المواظبة على نظام غذائي، وممارسة التمـــارين الرياضية، واستخدام حكيم للفيتامينات والمعادن والأعشاب،و سوف تجـد المعلومات التي تحتاج إليها في هذا الجزء من الكتاب .

السـموم

السمية المفرطة هي أحد الأسباب الشائعة التي تقلل من الاستجابة للشفاء الذاتي، لكنّ هذا الموضوع معقد جداً وذو مغزى كبير، نحن ندخل السموم إلى أجسامنا مع الطعام الذي نأكله، والماء الذي نشربه، والهواء الذي نتنفسه، بالإضافة إلى تواجدها في أشكال العقاقير التي نستخدمها إنني أشعر بالقلق تجاه أشكل السموم المتواجدة في الطاقة وفي المواد، ويعد التلوث الكهرومغناطيسى ــ الذي تولد بفعل نشاط الإنسان ــ من أكثر أشكال السموم أهمية خلال هذا القرن وأكثرها خطورة على الإطلاق نظرا لكونه غير مرئي وغير محسوس .

وسواء كانت السموم ناشئة عن طاقة أو مادة، فإنها تضر بالحامض النووي لنواة الخلية التي تحتوي على المعلومات التي يحتاجها الشفاء الذاتي، وتمزق التحكم البيولوجي الذي يعتمد عليه نظام الشفاء، ويضعف جهاز الدفاع في الجسم وتساعد على نمو السرطان وأمراض أخرى، والتي تمثل فشلا فعليا في العلاج عندما تصبح معروفة. الجرعة الزائدة للسم تعد سببا هاما للحساسية، والإصابة بأمراض المناعة، والعديد من الأمراض المتدنية (أمراض التنكس) مثل مرض الشلل الرعاش، الضمور التصلبي للمخ، والتي تبدو أسبابهما غامضة الآن .

لقد جذب هذا الموضوع انتباه مجتمع مهنة الطب والأبحاث العلمية وأعتبره واحدا من أكبر التهديدات على صحة الإنسان ورفاهيته في هذا العالم اليوم . ربما تكون قرأت قصصا في الصحافة عن حالات لسرطان الدم في الأنحاء المجاورة بالقرب من الحدود، وعن زيادة انتشار أمراض الأورام الليمفاوية بين المزارعين الذين يستخدمون كيماويات

زراعية، وقرأت أيضاً عن تزايد حـــالات الإصابـــة بـــأمراض الربـــو والالتهاب الرئوي في أنحاء العالم كلما زاد تلوث الهواء. حديثا، تتبعـــت أخبار عن مجموعة حالات غامضة عن مرض الذئبـــة بجـــوار مـــدن "نوجلاس" و"اريزونا" بالقرب من "توسكن". ويصنـــف مـــرض الذئبـــة الحمراء على أنه استعداد جاد لمرض المناعة الذي لم تعـــرف أســـبابه البيئية أو كونه معدياً. في عـــام ١٩٩٤، وجـــد البـــاحثون أن عمليـــات المزارعين الذين كـــانوا يربـــون الماشـــية علـــى الجـــانب المكســـيكي من الحدود، وكانوا يتخلصون من الفضـــلات داخـــل مجـــرى الميـــاه، ويحرقون السماد الملوث بالفضلات وذلك بســـب أنـــهم لا يســـتطيعون تحمل بناء مصرف مناسب.

إذا أردت أن تزيد من احتمال الشفاء الذاتي، يلزم عليك أن تتعلم شـــدة الحذر من أضرار السموم . هذا يعني الحد من التعـــرض لـــها، تحمـــي جسمك من تأثير التلوث وتساعده في إزالة أية سموم تدخل إليه .

الســــــن

نفترض أن السن يؤخر عملية الشفاء، فكبار السن لا يشفون ســـريعا مثل الشباب، حيث إن مناعتهم ومقاومتهم للمرض أقل. على أية حـــال، هناك أبحاث قليلة تدعم هذا الافتراض، لكن المثير للإعجاب أن تلاحـــظ السرعة التي يشفى بها الأطفال من الجراحات البسيطة، مثـــل إصـــلاح الفتق واستئصال الزائدة الدودية . وهذا لا يعني القول بأن كبـــار الســـن غير قادرين على الشفاء الذاتي، لكنه يتطلب وقتا أطول . أكثر من هـــذا،

هناك أساليب لحماية نظام الشفاء من تأثير العمر، مثل إثارة المقاومة العامة والحيوية في مرحلة الكهولة .

تعرف أطباء الصين التقليديون على عدد من المواد الطبيعية التي تعمل كمنشط لهذا النوع . ظهرت مجموعة منها غير سامة وفعالة وهي متداولة الآن في البلاد . راجعت ما كتب عن هذه المواد وجربت البعض منها بنفسي ومع المرضى، وسوف أعطيك اقتراحات لكيفية استخدامها. أنت لا تستطيع أن توقف تغيرات الزمن، لكنك تستطيع أن تعدل أسلوب الحياة والنشاط حسب العمر، ومن الأفضل أن تعرف المساعدة المتاحة لك لتحصل على نظام فعال للشفاء .

العقل كأحد معوقات الشفاء

بعد أن تقرأ الباب الأول من هذا الكتاب، وبالنظر إلى تاريخ الحالات التي تم طرحها من خلاله، سوف يكون لديك اقتناع مؤكد بأن العقل مؤثر كبير على الشفاء، سواء كان للأفضل أو للأسوأ، حيث يمكن للعقل من خلال أحداث ووسائل اعتيادية تحسين عملية الشفاء الذاتي أو إعاقتها. لقد لاحظت أن العقل يستطيع فعلاً أن يعيق عمل نظام المناعة وإن يسبب عدم توازن للجهاز العصبي المستقل، مما يؤدي إلى اضطراب في الهضم،و الدورة الدموية، وكل الوظائف الداخلية الأخرى. عليك أن تعرف كيف تستخدم العقل في صالح عملية الشفاء.

مشـــاكـــــل روحيـــــة

قابلت العديد من المعالجين في أسفاري حول العالم يعتقدون أن السبب الأول للصحة والمرض ليس بدنيا وإنما نفسي. أنهم يحولون الانتباه تجاه عالم غير مرئي يفترض وجوده خلف العالم العادي للمشاعر . يبحثـــون في هذا المجال عن أسباب للمرض وطرق لشفائه . يعتقد بعض هـــؤلاء الناس في أسباب الإصابة بالمرض (عادات و تصرفات في المـــاضي)، وآخرون يعتقدون في تأثير قدرة الأجداد المتوفين على حياة الشـــخص وصحته، وآخرون يعتقدون في الاستحواذ بالروح، وآخرون في إمكانيـــة الهجوم النفسي من خلال مظاهر مخادعة. من المستحيل التحـــدث إلـــى معظم العلماء عن عالم غير مرئي حيث إن المذهب العلمي المادي يبحث فقط عن الأسباب العضوية البديلة لأحداث عضويـــة . لقـــد تعلمـــت ألا أحاول مناقشة إمكانية الأسباب غير العضوية لأحداث عضوية مع معظـم الأطباء، لكنني أناقشها مع بعض المرضى وفكرت فيـــها كثـــيراً . لـــن أعتبر هذا الكتاب كاملاً دون توفر معلومات عن الأبعاد الروحية للشـفاءً، وما الذي يمكن أن تفعله لتتأكد بأن كل شيء يسير بشكل جيد.

هذا يكمل رؤيتي لعوائق الشفاء الذاتي ويحدد الموضوعات التي فـــي حاجة إلى تناولها. دعنا نبدأ بالنظام الغذائي.

٩

النظام الغذائي الصحي

قال لي رجل - في ورشة عمل حديثة عن الصحة الطبيَعية - سواء أكلت طعاما بطريقة سليمة، ومارست أنواع الرياضات المختلفة، فسوف تموت على أية حال. هناك حقيقة كبيرة في هذا القول. سوف نموت جميعاً، وفترة حياتنا وضع لها برنامج وراثي ومع ذلك، فان اختيارنا كيف نعيش يرتبط بالتركيب الوراثي الذي يقرر نوعية الحياة التي نمارسها كلما تقدمنا في العمر. أعتقد أن أسلوب الحياة يؤثر في مدى إصابتنا بالأمراض الشائعة، ويؤثر بالتأكيد على قدرتنا على الشفاء. من بين هذه الاختيارات التي نلجأ إليها تلك التي تختص بالغذاء، فهي مهمة بشكل خاص بسبب قدرتنا الكبيرة على التحكم فيها . لكن هناك جدالا حول مكونات الغذاء الصحي .

لقد رأيت العديد من الأشخاص عاشوا ووصلوا لمراحل الشيخوخة وهم يتبعون نظاماً غذائياً سيئاً، معتقدين أن الغذاء هو المقرر الوحيد أو الرئيسي للصحة الجيدة، للغذاء تأثير واحد بسيط يمكن التحكم فيه. تصدر كتب كثيرة عن النظام الغذائي والصحة تناقض بعضها البعض. ويوجد عدم اتفاق بين الخبراء حتى حول القضايا المهمة مثل المخاطر التي تهدد الصحة بسبب الغذاء الدهني؛ حيث أشاد بعض الأطباء بالغذاء

الدهني القليل كمفتاح للصحة والعمر الطويل، بينما أطباء آخرون يقولون أن مقاطعة الدهون في الغذاء قد يحسن من صحـــــة حيـــاة الأشـــخاص. بالمثل هناك عدم اتفاق مماثل حول فوائد تناول الأطعمة النباتيـــــة، فقــد أثبتت المسوح الطبية أن النباتيين لديهم معـــــدلات اقـل فـــي الإصابــة بأمراض بالقلب والسرطان، لكن يجادل الأطباء في أسباب ذ لك .يعتقـــد البعض بأن النباتيين أكثر وعيا بالصحة وأكثر اعتناء بأنفســــهم، بينمـــا يقول آخرون إن الطعام الحيواني له مخاطره، وهناك قول آخر يرى أنــه إذا أكل غير النباتيين نفس الكم من الطعام الذي يتناوله النباتيون شـــريطة أن يحتوي الطعام على نسبة دهون أقل وألياف أكثر لـــن يكـــون هنــاك فرق يذكر .

إن المجال والوقت لا يسمحان لي بالخوض في هذه المناقشات. وأنـــا لا أريد أن أزيد ارتباطك، بدلا من ذلـــك أرغـــب أن أطـــرح ببســـاطة اقتراحات عملية لتحقيق نظام غذائي من خلال طرق أعتقد أنها تســـاعد في الاستجابة للشفاء . ربما تكون قد سمعت بعضها مـــــن قبـــل، لكـــن الحقائق الأساسية لا يمكن أن تتكرر دوما بقـــدر كـــاف، لســـت مـــهتما بالهوس الغذائي لكنني أركز على ما أراه مفتاحا لــــلآراء النابعـــة مـــن دراسات نظام الغذاء والصحة : ١ - مجمـــــوع الســـعرات الحراريـــة، ٢ - الدهـــون، ٣ - مصـــادر الـــبروتين، ٤ - الخضـــار والفاكهـــــة، ٥ - الألياف.

مجموع السعرات الحرارية

من بين نتائج الأبحاث غير المتوقعة التي قد يكون لها تفسير عملي هي أن حيوانات التجارب تعيش فترات أطول وتتعرض لمعدلات أقل من المرض عندما تستهلك سعرات حرارية أقل من المسموح بها يوميا. لقد ثبت بوضوح على فئران المعامل أن تناول الأطعمة ذات مستويات أدنى من السعرات الحرارية له فوائد على الصحة، إلا أن ذلك لم يثبت بعد على الإنسان بالرغم من تطبيقه لكافة الأسباب التي يعتقد أنها تحقق ذلك. وهذه النتيجة غير متوقعة لأننا نربط عدم الإكثار من تناول الأطعمة بالصحة والنمو الضعيف، والإحساس العام يقول لنا أنه من الأفضل أن نتغذى جيداً . وهذا مما يدفع معظمنا في الحقيقة إلى الإكثار من تناول الأطعمة متجاهلين أن الإفراط في تناول أي شئ ــ حتى وإن كان جيداً ــ ينعكس بالضرر علينا .

إذا عشنا جميعا في بيئة محكومة، ووضعنا مقاييس للطعام المعتاد تناوله في فترات منتظمة، لن يكون أحد منا زائد الوزن، كما أثق أن الكثير منا سوف يعيش بصحة افضل، وسيتحقق الشفاء الذاتي بشكل اكثر فعالية مما هو عليه الآن. من حسن الحظ أو من سوء الحظ، أننا نعيش في عالم يحثنا على التنوع الكبير والوفرة من تناول الطعام، الكثير منا يأكل ليس لكي يرضي الجوع البدني، ولكن لتخفيف حدة القلق، وتخفيف الإحباط والملل، وإيجاد تعويض للتغذية العاطفية أو لمحاولة ملء الفراغ الداخلي. لا يذهب معظمنا تطوعا لعمل برامج "تناول الأطعمة ذات مستوى أدنى من السعرات الحرارية"، لهذا أتساءل كيف يمكن الاستفادة من نتائج الأبحاث ؟

هناك احتمالان : الأول : هو تعديل نظام الغذاء لمحتوى أقــــل مــــن السعرات الحرارية بدون تقليل كبير في كمية الطعام الـــذي نســـتهلكه . الثاني : هو الحد من السعرات الحرارية التي نتناولها، وذلك إمــــا عــــن طريق الصوم أو بتناول وجبات محدودة في فترات منتظمة ــ لنقل ليــوم واحد في الأسبوع ــ وأعتقد أن كلا الاحتمالين مفيد.

الطريقة الأسهل لتقليل السعرات الحرارية في الأطباق التي تحبها هي تقليل الدهون . الدهون بها ضِعف السعرات الحرارية لكل جـــرام مــــن البروتين و الكربوهيدرات ولذا، فإن الدهون عامل رئيســــي للســـعرات الحرارية في وجباتنا الغذائية. أنه من السهل تقليل نسبة الدهون بمقـــدار النصف إلى ثلاثة الأرباع أو اكثر في الأطباق المعدة بالمنزل، وســـوف يكون ذلك أسهل مع الوقت لظهور كتب للطهي ذات دهون أقل أو بـــدون دهون في الأطعمة الشعبية، مثل الشيبسي، المايونيز، الكريمة . بـــالطبع الدهون تعطى الطعم والمتعة للطعام، ولا تريد أن تضحي بهما كما أنـــك لا تريد في نفس الوقت أن تأكل هذه الكميات الكبيرة من الطعام الخفيــف حتى لا ينتهي بك الأمر إلى تناول سعرات حرارية أكـــثر مـــن قبـــل . (أعرف أشخاصاً يأكلون الآيس كريم نادراً، لكن يأكلون كميـــات كبـــيرة من مثلجات الزبادي بدون دهون كل يوم، أعتقد أن تناولـــهم للســـعرات الحرارية تزايد بدلا من أن يتناقص نتيجة للتغيير، وهذا مما يفســـر لنـــا السبب في استمرار السمنة المفرطة في أمريكا في التزايد علـــى الرغـــم من تناقص الدهون في الغذاء الأمريكي). باختصار، من الممكن تقليــــل معدل السعرات الحرارية في الطعام مع استمرار تناول الكثير من الطعام المحبب باستخدام دهون أقل الذي يعتبر أحد الطرق المفيدة للتمتع بصحـــة أفضل.

جربت في أوقات مختلفة من حياتي الصوم لمـــدة يـــوم واحـــد فـــي الأسبوع، غالبا يوم الاثنين . عندما أصوم لا استهلك شيئا ســـوى المـــاء والشاي والأعشاب، أجد هذا الأسلوب مفيدا للتهذيب البدنـــــي والنفســـي، مما يشعرك بالصحة . إذا كنت حساسا للبرد، لا أنصحك بالصوم بـــــهذه الطريقة . بدلا من ذلك حاول شرب عصير الفاكهة أو سوائل نقية ليـــوم واحد في الأسبوع . هذه الممارسات ليست فقط تعطيك راحة لجــــهازك العضمي، بل تقلل من مجموع السعرات الحرارية، مرة أخـــرى توجـــد فائدة من تناول أطعمة ذات مستوى أدني من السعرات الحرارية بــــدون إجبارك على التخلي عن متعة الأكل . هناك العديد من الفوائد مثل تزايـــد تقديرك للطعام بعد الصيام، وزيادة إدراكك لتناول الأكـــل بوعـــي بـــدلا من اللاوعي.

لننظر إلى أبحاث أخرى تدور حول الفوائد الصحية من تناول أطعمـــة ذات مستوى أدنى من السعرات الحرارية. إذا كانت النتائج مرتفعة لتبـــدو ملائمة للبشر، فهي تستحق المحاولة لتخفيض ما نتناوله مـــن الســـعرات الحرارية من أجل إدراك أكبر لإمكانية شفاء جسمك .

الدهـــــــون

سوف أخصص وقتا أطول لمناقشة الدهون أكثر مـــن غيرهـــا مـــن العوامل التي تؤثر على نظام الغذاء، حيث أعتقد أن مضمون الأبحــــاث في كيفية تأثير الدهون على الجسم مهم للغاية . وتنـــاولك الكثـــير مـــن الأنواع الخطأ من الأطعمة الدهنية المختلفة يمكن أن يحرم جسمك بشـــكل خطير من قدرات الشفاء وقد يصبح ذلك أكبر خطأ ترتكبـــه فـــي حـــق نظامك الغذائي.

الدهون خليط من الأحماض الدهنية التي هـــي سلسلة مـن ذرات الكربون مع ذرات الهيدروجين ترتبط بمجموعة مميزة مـن الأحمـاض الكيمائية في أحد طرفي السلسلة. يمكن تصنيف الأحماض الدهنية عـن طريق طول السلسلة، وإذا ما كانت كل الوصلات الكيمائية المتاحة مـن ذرات الكربون مليئة أو مشبعة بذرات الهيدروجين . الأحماض الدهنيـة غير المشبعة إما (أحادية) أو اكثر (متعددة) الحلقات في السلسلة مكونـة من ثنائي أو ثلاثي الوصلات، ويوجد بين الكربونات المتجاورة نقاط مـن عدم التشبع تغير مـن الوضـع النسـبي للجـزيء الـذري وسـماته الطبيعية والكيمائية .

تتكون الدهون بشكل رئيسي من أحماض دهنية مشبعة، تجمـد فـي حرارة الغرفة، وكلما ازداد تشبع محتوى الدهون، كلمـا زادت حـرارة الذوبان، والدهون الحيوانية على درجة كبيرة من التشبع، وتعـادل فـي درجة تشبعها اثنين من الدهون النباتية مثل : زيوت جوز الهند وحبـوب النخيل. وفي الطرف المقابل لهذه السلسلة الكيميائية، نجد الزيوت النباتيـة غير متعددة التشبع التي تظل سائلة في الأجواء البـاردة . كلمـا قلـت درجات الحرارة حيث يحدث التجمد كلما ازدادت درجات عدم التشـبع. وهناك أمثلة على الدهون غير متعددة التشبع مثل : زيوت الذرة الصويا، السمسم، عباد الشمس، والقرطم . في منتصف السلسلة، توجـد زيـوت نباتية مؤلفة من أحماض دهنية أحادية عدم التشبع، لـهـا أبعـاد ثنائيـة أو ثلاثية في سلسلة ذرات الكربون ــ ومن أمثلتـها زيـوت الزيتـون والكامون والفول السوداني.

أعطى الأطباء التقليديون المهتمون بالتغذية نوعين من النصيحة لنظام الغذاء الدهني، يقولون إن علينا أن نخفض من الكمية الكلية للدهون التي نتناولها مع الإقلال من كمية الدهون المشبعة. ومن وجهة نظري، فإن هذا هو الجزء الوحيد في القصة . وهناك دليل على تزايد المخاطر الصحية للدهون المشبعة . فوجود نسبة عالية من الدهون المشبعة في الغذاء عند معظم الناس تحفز الكبد ليصنع LDL (سيئ) كوليسترول بكميات أكبر مما يستطيع الجسم إزالته من الدورة الدموية . والنتيجة هي ضرر يلحق بالجدر الشريانية (تصلب الشرايين)، وأي ضعف في نظام أوعية القلب يزيد من مخاطر الوفاة، وعدم المقدرة النابعة من مرض جلطة القلب وتقليل القدرة على الشفاء من خلال الحد من سريان الدم .

يعد الدليل على وجود مخاطر صحية من إجمال كمية الدهون أقل إقناعا. العديد من الناس في مجتمعنا حيث يوجد حكم متعصب ضد الدهون يعتقدون أن نظاما غذائيا بدهون منخفضة سوف يمنع السرطان ويزيد المناعة، لكن ليس لدينا معلومات تدعم هذه الأفكار. فالأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة دهون منخفضة حيث يوجد تقدر بـ ١٠٪ من مجموع السعرات الحرارية من الدهون بالمقارنة بـ ٤٠٪ من الغذاء الأمريكي ـ تكون ذات فائدة علاجية كبيرة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الأوردة الدموية، لكنه من الصعب عليهم الالتزام بهذه الأنظمة. أعتقد أنه من الأسوأ تخفيض الدهون إلى مستويات معتدلة، ولنقل بين ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية، لكن الأهم من ذلك هو التركيز على تقليل الدهون المشبعة والدهون الأخرى غير الصحية، التي سوف أكتب عنها فيما بعد.

المصدر الرئيسي الطبيعي للدهون المشبعة هو : لحـــم البقـــر، لحـــم الماعز، فراخ منزوعة الجلد، البط، اللبن كامل الدسم ومنتجات مصنعـــة من اللبن كامل الدسم (الجبن، الزبد، القشدة) الطعام المصنع من زيـــوت استوائية (النخيل وجوز الهند) . من بين كل هذه الأطعمة كـــان لحـــم البقر الدهني يمثل أعظم تهديد للصحة . بالإضافة إلى هذا، هناك مصادر غير طبيعية للدهون المشبعة : السمن النباتي الصناعي، وكـــل عمليـــات الطعام المصنع بزيوت مهدرجة. في هذه المنتجات، يتم تشـــبع الزيـــوت النباتية السائلة صناعيا بالهيدروجين لتصبح جاهزة أو شبه جـــامدة فـــي حرارة الغرفة ولتزيد من مقاومتها للتلف . مهما كانت جـــودة الزيـــوت التي تدخل في هذه العمليات، الناتج منها هو التشبع الذي يمثـــل خطـــراً على صحة أوعية القلب .

ومن الواضح ، أن أسهل الطرق لإزالة الدهون المشبعة من الغـــذاء هي التقليل من الطعام الحيواني خصوصا اللحم ومنتجات اللبـــن كـــامل الدسم، بالإضافة إلى ذلك، عليك أن تنتقي مصادر الزيـــوت الاســـتوائية والزيوت الجامدة الصناعية التـــي تعـــد خطـــراً لســـبب آخـــر ســـوف أتناوله بالشرح .

منذ زمن بعيد، أوصى الأطباء باستبدال الدهون المشبعة مثل الزبـــد بزيوت نباتية غير متعددة التشبع مثل الذرة والقرطم، على اعتقـــاد بـــأن هذه الزيوت بها كوليسترول أقل وتفيد القلب والشـــرايين . خـــلال هـــذه الفترة من الجزء الأول من هذا القرن، كانت المـــيزة الوحيـــدة للســـمن الصناعي النباتي هو رخص سعره، فتغيرت في عقل العامة مـــن بديـــل رخيص للزبد إلى بديل صحي لها . زادت مبيعات زيت القرطـــم أكـــثر الزيوت النباتية غير المتشبعة، أتمنى أن تكون هذه الحقبة أوشكت علـــى

الانتهاء . فالزيوت غير مركبة التشبع هي ضارة لنا بطرق أخرى، لأنها غير مستقرة كيميائياً نتيجة أن محتواها مـــن الأحمـــاض الدهنيـــة مـــع وصلات ذات طاقة ثنائية أو ثلاثية تميل إلى التفاعل مـــع الأوكســـجين، لتنتج مركباً ساماً يمكن أن يضر الحمض النووي وأغشية الخلية وتســـبب السرطان والالتهابات وتغيرات فاسدة في الأنسجة. لذلك أوصــــى بشـــدة بإلغاء هذه الزيوت من الغذاء .

علاوة على ذلك، فإن الأحماض الدهنية عديمة التشبع التي تســـخن أو تعالج كيمائياً، فإنها تشوه شكل المنحنى الطبيعي (يدعى تكوين ثبات CIS الشكل) إلـــى شـــكل غـــير طبيعـــي عقـــدي (يدعـــى وراء الشـــكل). ما وراء الأحماض الدهنية ربما يكون ساما للغايـــة، بـــالرغم مـــن أن العلماء متلكئون في إدراك هذا الخطر. وحتى الآن بعد أن اعترفوا أخيراً بمضار السمن الصناعي النباتي على القلب أكـــثر مـــن الزبـــد، فإنـــهم يركزون على محتوى الزبد الصناعي المشبع بالدهون بدلا من تحويـــل الشكل للأحماض الدهنية. والجسم يبني أغشـــية الخلايـــا علـــى جـــانب الأحماض الدهنية والتي يســـتخدمها أيضـــاً فـــي ممـــرات اصطناعيـــة للهرمونات. كما أعتقد أن تحويل الشكل للأحماض الدهنية فـــي الغـــذاء يضر بآلية الجسد المنتظمة التـــي تؤلـــف جـــهاز العـــلاج. لنتذكـــر أن الأحماض الدهنية المتحولة نادراً ما توجد في الطبيعة وإنما في الدهـــون التي خضعت لمعالجة غير عادية كيمائيا وماديا. ويشير بعض البـــاحثين إليها باسم " الدهون المضحكة " لكن لا يوجد شيء مضحك فيمـــا تفعلـــه بنا. وتستطيع تفادي أي خطر بالتخلص من السمن الصنـــاعي والســـمن النباتي، وكل المنتجات التي تتضمن أي أنواع من الزيوت مكتوب علـــى غلاف محتوياتها " مهدرجة جزئياً " والزيوت النباتية غير متعددة التشـــبع

المركب (الذرة، الصويا، عباد الشمس، القرطم) التـــي تحمــل علامــة تجارية تدل على ذلك . حيث إنها اســتخلصت عــن طريــق التســخين والمعالجة التي تحفز تشكيل الأحماض الدهنية المتحولـــة. (كمــا أننــي أرفض اعتبار زيت بذرة القطن كزيت طعام، نظرا لاحتوائه على نســبة عالية من الدهون المشبعة كما يمكن أن يحتوى علـــى ســموم طبيعيــة ظاهرة والتي غالبا ما تكون ملوثة بفضلات الأسمدة.

ما الذي نستطيع أن نأكله ؟ الزيوت النباتية التي يغلب عليها أحاديــة عدم التشبع، زيوت الزيتون، الكامون، الفول السوداني، ونبات الأفوكاتو، لا تشــكل مخــاطر لأوعيــة القلـــب مـــن التشـــبع بـــالدهون أو مخاطر السرطان من عدم التشبع المركب . داخـــل هــذا التصنيــف تختلف الزيوت عن بعضها البعض ومن المهم التعـــرف علـــى مزايـــا ومساوئ كل واحد .

زيت الزيتون هو الأفضل والأكثر أمانا من كل دهون المــــأكولات . إن الجسم يحصل على وقت أسهل فـــي التعـــامل مـــع محتوياتـــه مـــن الأحماض الدهنية، خاصة حمض الأولييك أكثر من أي حمـــض دهنـــي آخر. كما أن استبدال الدهون المشبعة في الغذاء بزيت الزيتـــون يـــؤدي إلى تقليل الكوليسترول في الدم (في حين أن الاستبدال بزيوت نباتية غير مركبة التشبع تقلل من الكوليسترول الجيد بالمثل) زيت الزيتـــون شـــهي وقد استخدم كزيت أكل من مئات السنين . وهو أفضل نوعية ويعـــرض بأنه زائد النقاء ويتم استخلاصه عن طريق الرقيق بدلا مـــن التســـخين أو المعالجة الكيميائية. ويمكنك شراؤه من أي محلات السوبر مـــاركت بسعر معقول . أشجار الزيتون تعيش طويلا فوق العـــادة إلـــى جـــانب جمالها. تستلهم المهابة من البذور التي تنبتـــها، إنـــها تنتـــج جيـــدا دون استخدام ثقيل للسماد والكيماويات الزراعية . أكثر من ذلك، إن معـــدلات الإصابة بأمراض القلب أقل من المتوقـــع مـــن كـــم مجمـــوع الدهـــون

المستهلكة للأشخاص الذين يستخدمون زيت الزيتون في أكلـــهم الدهنـــي ومعدلات الإصابة بأمراض الانحدار والســـرطان أقــل مـــن أشـــخاص آخرين. لقد جذب زيت الزيتون انتباه الأبحاث في السنوات الأخيرة حيث إنه العنصر الرئيسي للغذاء لشعوب البحر المتوسط. الذين يأكلون الكثـير من الفاكهة والخضروات، وخبز القمح، وكميات كبـــيرة مـــن الســـمك وكميات معتدلة من اللحوم، لكن عند تحليل هذه العوامل نجـــد أن زيـــت الزيتون به أعلى ارتباط بالصحة الجيدة .

ونتيجة لأبحاثي توصلت إلى ضرورة اعتماد غذائـــي علـــى زيـــت الزيتون وجعله العنصر الرئيسي في غذائي، واستخدمه تقريبا في الطـــهو الذي استخدم فيه الدهون، لكل أنواع السلطة، أحيانا على الخبز (بـــالرغم من أنني لا أحب أضع شيئاً على العيش). إذا كنت لا تحب طعم زيـــت الزيتون يمكنك أن تشتري الزيوت " الخفيفة " التي تفتقد الرائحة المميزة والنكهة، وبالرغم أنه قد يفيد في بعض الأطباق مثل المقليات الشرقية إلا أنه أقل صحيا بسبب أنها قد تم تصنيعها .

إذا كان التغيير الوحيد الذي تقوم به هـــو اســـتبدال الزبـــد والزبـــد الصناعي بزيت الزيتون في غذائك، فإنك تكون بذلك قد قمـــت بخطـــوة رائعة نحو صحة وشفاء أفضل . زيت الكانولا (الاسم اشتق من الزيـــت الكندي بسبب أنه ينمو في كندا) وهو أســـلوب حديـــث لزيـــت الطعـــام التقليدي للهند وجنوب الصين ويستخلص مـــن بـــذور اللفـــت . اللفـــت ذو علاقة بالخردل الذي تحتوى بذوره على زيوت قليلة التشبع بـــالدهون وبها نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية التشـــبع . كمـــا يتضمـــن أحماضاً دهنية سامة وأحماضاً اورســـيك . قللـــت الزراعـــات الحديثـــة من محتوى حمض الاورسيك لبذور اللفت وتحسينه بطرق أخرى، لكـــن

بالرغم من شعبية تداوله إلا أن زيت الكامولا غطى على زيت القرطـــم المحبب في صناعة الطعام الصحي، كما أنني أقل تحمسا له من تحمسـي لزيت الزيتون . ليس لدينا معلومات عن الأمراض الوبائية لمقارنة زيـت الكانولا من نفس النوع الذي لدينا بزيت الزيتون، إذا افترضنا أنه صحـي أفضل للأشخاص الذين يستخدمونه. زيت الكانولا الذي تجده في السـوبر ماركت تم استخلاصه بطرق تشوه الأحماض الدهنيـــة، واللفـت تمـت معاملته بالمبيدات التي ربما تجد طريقا لها داخل الزيت . زيت الكـلنولا العضوي المعصور بقوة في محلات الطعـــام الصحـــي بتكلفـــة عاليـــة هو النوع الوحيد الذي استخدمه، واحتفظ بزجاجة منه في الثلاجة عندمـــا أريد زيت طبيعي متبل للوصفات، لكنني لا استخدمه إلا علـــى فـترات بعيدة، كما أنه لا يعد ــ في رأيي ــ منافسا قويا لزيت الزيتون.

زيت الفول السوداني، أحد الاختيارات المفضلة للمأكولات الصينيـــة، به نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير مركبة التشبع أكثر من زيـــت الزيتون، وقد يحتوي أيضا على سموم طبيعيـــة وغـــير طبيعيـــة معـــا، ولا أرى أي سبب لاستخدامه . أما زيت الأفوكاتو فهو متاح فقـــط فـــي محلات الطعام الصحي، فهو غالي الثمن جدا، كما لا يوجد شيء نوصي به لنستخدمه في المطبخ، الأفوكاتو به إضافات لذيــــذة للغــذاء، ولكـــن بالنظر إلى محتوياته الدهنية، فإنه يجب استعماله باعتدال شديد. وإذا لـــم تستطع التخلي عن فكرة وضع الدهون على خبزك، لتجرب القليل مـــــن الجريش (يصنع من الحنطة) بدلا من الأفوكاتو الموسمي، فتلك طريقـة لاستبدال الدهون المشبعة بأخرى أحادية عديمة التشبع .

هناك ثلاثة زيوت أخرى في ثلاجتي استخدمهم بكميات صغيرة للنكهة : زيت السمسم المحمص، زيت الجوز، زيت البندق. يجب الاحتفاظ بها باردة لأنها غير مركبة التشبع ولا تستخدم في الطعام الساخن بدرجات عالية . بسبب قوة الرائحة والطعم النفاذ استخدمها بكميات قليلة في الشوربة، وكمشهيات للسلطة، وفي الأكلات البحرية لأنها صحية وشهية.

قبل أن أترك موضوع الدهون، أريد أن أذكر تصنيفا آخر يبدو أنه يشجع على الصحة والشفاء، هي الأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ الموجودة في بعض الأسماك والقليل من النباتات. أوميجا ـ ٣ أعلى الأحماض الدهنية غير المشبعة ولها صفات خاصة، فهي تقلل من تغيرات الالتهابات في الجسم، وتحميه من تجلط الدم غير الطبيعي، وربما تحمى من السرطان ومن تغييرات التحلل في الخلايا والأنسجة. اقترح عددا كبيرا من الأبحاث أن يتضمن الغذاء الأمثل هذه المركبات الصعب إيجادها، و إليك الاختيارات :

تستطيع أن تأكل الأسماك التي تحتوى على أوميجا ـ ٣ في دهونها، غالبا الأسماك الزيتية من المياه الشمالية الباردة : السردين، الرنجة، الأسقمري (ماكريل)، الحوت الازرق، والسلمون والتونة بنسب أقل. (سوف أتحدث أكثر عن الأسماك في الجزء التالي من هذا الفصل). وتستطيع أن تحصل على أوميجا ـ ٣ في كبسولات زيت السمك. كما أن زيت (الصويا والكامولا) بها قدر محدود، أما الزيوت النباتية الأقل شيوعا مثل الكتان والقنب فهي مصادر غنية بها، فبذور هذه المزروعات بها تركيز عالي من أوميجا ـ ٣ . يمكنك أن تشتري بذور الكتان، دقيق

الكتان،زيت الكتان من محلات الطعام الصحي. ولقد أصبح زيت القنب متاحا في بعض محلات الطعام الصحي. وأخيرا تعتبر الرجلة أحد مصادر اوميجا ــ ٣ حيث يستخدمها الناس في منطقة البحر المتوسط في الشوربة، ويمكن زراعتها بسهولة في الحديقة، نظرا لأنها تقاوم الأعشاب الضارة .

لا أوصي بتناول كبسولات زيت السمك، فقد تحتوي على بعض السموم، وربما لا تزودك بنفس القدر من الاستفادة مثل تناول أنواع السمك المناسب. أفضل شخصيا تناول السلمون، والسردين، والرنجة مرتين أو ثلاثا في الأسبوع .(من الصعب الحصول على الماكريل، والسمك الأزرق يكون ممتلئ بالزئبق، والتونة ليست مصدرا غنيا وافيا). إذا اخترت ألا تأكل الأسماك، فالأفضل لك هو تناول القنب أو الكتان وبسبب صعوبة الحصول على الرجلة، يعتبر زيت القنب الضارب للخضرة خليطا جيدا مع زيت الزيتون يضاف إلى مشهيات السلطة. زيت الكتان له طعم حلو وبه نكهة الجوز عندما يكون طازجا، لكنه يفسد سريعا ويصبح طعمه غير سار مثل زيت ألوان الرسم عندما تضعه على المائدة. إذا استطعت الحصول على زيت كتان له طعم جيد وأحببته فلتستخدمه. وأنصحك بإضافة دقيق الكتان إلى غذائك. اقترح أن تشتري بذور الكتان، فهي رخيصة الثمن، واحتفظ بها في الثلاجة، ولتعصر في وقتها لبضعة أيام أو أسبوع مستخدما مطحنة البن أو الخلاط. يمكنك أن تضع دقيق الكتان على السلطة أو الطعام من الحبوب، أو إضافته إلى الخبز والكعك، فطعمه جيد . ملعقة يوميا من زيت الكتان أو القنب أو ملعقتان من دقيق الكتان تعطيك فائدة كبيرة مثلما تعطيه الأحماض الدهنية أوميجا ــ ٣.

توصيات خاصة بالدهون التي تدخل ضمن عناصر النظام الغذائي:

* مقاطعة مجموع الدهون عن طريق تجاهل الأطعمـــــة المقليـــة، الاعتدال في استهلاك الشيبسي، والمكسرات، والزبـــد، والجبـــن وأطعمة أخرى عالية الدهون، وتتعلم تغيير وصفـــات الطـــهي؛ لتقلل من محتوى الدهون في الأطباق المفضلة. لتقرأ التعليمـــات الموجودة على المنتجات لتتأكد من محتوى الدهون، وتحـــاول أن تحتفـــظ بـــالدهون التـــي تتناولـــها ليـــتراوح معدلـــها بيـــــن ٢٠٪ أو ٣٠٪ من مجموع السعرات الحرارية .

* لتقم بجهد خاص لتقليل الدهون المشبعة في غذائك عن طريـــــق تخفيض كمية اللحم بشكل أساسي، والدجاج منزوع الجلد، واللبن كامل الدسم، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والزبـــــد، والســـمن الصناعي، والسمن النباتي، وكل المنتجـــــات المصنوعـــة مـــن الزيوت الاستوائية والزيوت المهدرجة جزئيا.

* عدم استخدام زيوت نباتية غير مركبة التشبع في غذائـــــك عـــن طريق تجنب زيوت القرطم، عباد الشمس، والـــذرة، والصويـــا، والفول السوداني، وبذرة القطن وكل المنتجات المصنوعة منها.

* تتعلم الاعتماد على زيت الزيتون كمبدأ للدهون، مفضلا النـــــوع الأكثر نقاء لزيت الزيتون ذي النكهة .

* تعلم لتعرف وتتجنب المصـــــادر الخطـــرة للأحمـــاض الدهنيـــة المتحولة: السمن الصناعي النباتي، السمن النباتي الجامد، وكـــل المنتجات المصنعة جزئيا بالزيوت المهدرجة من أي نوع .

* زيادة استهلاك الأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ عن طريق تناول السمك المناسب، أو زيت القنب أو الكتان أو دقيق الكتان بانتظام.

مصـــــادر البروتيـــن

نحن نحتاج إلى البروتين لتكوين أنسجة جديدة ولنمو ومحافظة وإصلاح أنسجتنا . جزئيات البروتين معقدة، ومكونة من العديد من الأحماض الأمينية، البعض منها أساسي للتغذية؛ لأن الجسم غير قادر على صناعتها، ويجب الحصول عليها في الغذاء . ينتج عن نقص البروتين وقف النمو والإضرار بقدرة الشفاء، والعكس صحيح، فالإفراط في استهلاك البروتين يمكن أن يؤثر على الصحة بشكل مغاير، حيث يحصل العديد منا على البروتين من مصادر مشكوك فيها.

ويعتمد معظم الناس على الأطعمة الحيوانية للبروتين مثل : اللحم، والدجاج، واللبن، ومنتجات الألبان، وعلى المصادر النباتية : الفول، والقمح، وبعض المكسرات. هناك فرق هام بين المصادر الحيوانية والنباتية التي هي أقل تركيزا. على سبيل المثال : البروتين في الفول مخفف بنشا الأكل، والألياف التي غير قابلة للهضم، ولذلك عليك أن تأكل كما أكبر من مصادر البروتين النباتي لتحصل على مساواة البروتين بالطعام الحيواني .

عندما تأكل بروتينات أكثر من احتياجاتك، فإن الجسم يأخذ احتياجاته لعمل وإصلاح الأنسجة، ويستخدم الفائض كمصدر للطاقة وكوقود. لكن البروتين ليس وقودا مناسبا لجسمك، وذلك بسبب أن جزئيات البروتين كبيرة ومعقدة، ويتطلب الهضم والتمثيل الغذائي لها

بذل عمل اكثر من نظيره في حالة النشويات والدهون. البروتين وقـــود أقل كفاءة، إن معدل العمل به لاستخراج الطاقـــة ليـس مفضـــلا مثـل المغذيات الأخرى . النتائج العملية لهذا هـــي إذا كـان غــذاؤك عــالي البروتين سوف يقوم نظامك الهضمي بالكثير من العمل، وستكون هنـــاك طاقة متاحة أقل للشفاء .

وهناك مشكلة أخرى تتعلق بالبروتين كوقود وهـــى أنـــه لا يحـــترق بصورة صافيــــة. الكربوهيـــدرات والدهـــون مركبـــة مـــن الكربـــون والهيدروجين والأوكسجين تحترق إلى ثاني أكسيد الكربــــون والمـــاء . تحتوي البروتينات على نيتروجين، وفي عمليات التمثيل الغذائي تتحـــول إلى فضلات نيتروجين عالية السمية. يقع العبء على الكبد للتعامل معـــها لتحولها بعدة عمليات إلى مركب بولينا بسيط والذي يعد ســـاما أيضــا. وتتركز مهمة الكلي في استبعاد البولينا. الحد من وظائف الكبد والكلـــى بهذه الطريقة يقلل من فاعلية هذه الأعضاء ومن فاعلية جـــهاز الشـــفاء، علاوة على ذلك، فإن منتجات البروتين التي تتحلل بفعل التمثيل الغذائـــي إلى نيتروجين ــ الذي يؤدى إلى إثارة جهاز المناعـــة بالجســـم، وإلـــى ازدياد أخطار الحساسية والمناعة الذاتية مما يشكل إعاقة لعمل دفاعـــات الجسم. ومن أجل هذه الأسباب نرى أنه من الأفضل عدم الإفـــراط فـــي تناول البروتينات، فكل ما نود تحقيقه، هو إعطاء جسمك ما يكفيه مـــن البروتينات لكي يقوم بدوره في عملية نمو الأنسجة وصيانتها والمحافظـة عليها؛ غير أن الفائض منه يصبح مصدر مهما للتمثيل الغذائي للطاقة.

إلى أي حد يصبح عنده تناول البروتين كثيرا جدا ؟

من الملاحظ أن كميات صغيرة ربما تقدر بـ ٢ أوقية (٣١,١ جرام) أو ٦٠ جراما من طعام البروتين يوميا تكفي للوفاء بالحد الأدنى من متطلبات الشخص البالغ العادي. يأكل كثير من الناس في مجتمعنا أكثر من ذلك بكثير في كل وجبة، وبالتأكيد فإن تناول أربع أوقيات (أقل من ١٢٠ جراما) من البروتين كثير جدا. إذا كنت تحصل على وجبة بروتين واحدة في اليوم، وكان الطبق الرئيسي بها يحتوى على : اللحم، أو الدجاج، أو الأسماك، أو البيض. فإن هذا يكون كافيا في الغالب. لتحاول أن تصمم وجبات أخرى تعتمد على الكربوهيدرات والخضراوات: مثل تناول الخضراوات المقلية خفيفا مع الأرز، أو الفطير مع الخضار، أو سلطة وخبز. التقليل من البروتين سوف يوفر على جهازك الهضمي ـــ وخصوصا الكبد والكلى ـــ المزيد من العمل، وسيؤدي إلى حماية جهازك المناعي من الاستثارة .

بالإضافة إلى التفكير في البروتين بشكل عام، وكيفية الإقلال من تناوله، يجب أن تفكر في مزايا ومساوئ المصادر الشائعة للغذاء البروتيني. سوف يكون اختيارك لنوع البروتين الذي تستخدمه تأثيرا على المدى البعيد على الصحة وعلى القدرة على الشفاء .

هناك مشكلة واحدة وهي أن الغذاء الغني بالبروتين الحيواني يضعك عاليا في قمة سلسلة الطعام وهو ليس بمكان جيد توجد به . إن سلسلة الطعام نموذج لاعتماد الكائنات الأعلى مرتبة على الكائنات الأقل مرتبة في الطاقة. فالنباتات تصنع الطاقة من الشمس، والحيوانات آكلة العشب تحصل على نفس الطاقة بتناول النباتات. الحيوانات آكلة اللحوم تحصل على الطاقة عن طريق أكل لحم الحيوانات آكلي النباتات. كلما كبر حجم

الكائن الحي كلما ازداد اعتماده وأصبح من أكلي اللحم، وكلما أصبح على قمة سلسلة الطعام. ومن المشكلات المترتبة على تناول الأطعمة ــ الموجودة في قمة سلسلة الطعام ــ هو أنك تتناول معها جرعات كبيرة من السموم، لأن السموم البيئية تتركز وأن تنتقل من مستوى إلى مستوى آخر. على سبيل المثال، فان دهون الحيوانات التي تربى في البيت تحتوي في الغالب على تركيز أعلى من السموم عن التي توجد بتركيز أقل في القمح؛ وذلك بسبب الطرق التي تستخدمها لتربية الحيوانات كمصدر للبروتين بإطعامها جرعات من مواد غير صحية .

هذه نظرة سريعة على مصادر البروتين الغذائي :

لدي العديد من الاعتراضات على اللحم، فهي تمثل مصدرا رئيسيا للدهون المشبعة في الغذاء بالإضافة إلى أنها شكل من أشكال البروتين المركز. وتتجمع في اللحم كل السموم البيئية لوجودها بأعلى قائمة الطعام، كما أنها مليئة بسموم إضافية مثل : فضلات الهرمونات والمضادات الحيوية وكيماويات أخرى تستخدمها المزارع التجارية والمزارعين. واللحم الأبيض ليس أفضل من اللحم الأحمر (فيما عدا لحم العجل به دهون أقل من اللحم البقري) ويبدو أنه أقل خطرا من اللحم البقري على الجهاز الدوري للإنسان وإذا لم يطهى اللحم جيدا فانه قد ينقل فيروسات وبكتيريا مسببة لمرض الإنسان.

وللدجاج ميزة واحدة رئيسية عن اللحم وهي، أن دهونها خارجية تغطي أنسجة العظام ويمكن إزالتها مع الجلد. ومع ذلك فإنها لها نفس الأخطار السامة للحم البقري والأغنام. والدجاج، يحتوى على هرمونات إضافية كثيرة. وقد ينقل جراثيم خطيرة، خصوصا السالمونيلا التي قد تمرض الإنسان الذي يأكلها إذا لم تطهي جيدا.

الأسماك تبدو مصدرا صحيا جدا للبروتين. وأشير هنا إلى الأســماك ذات القشرة وليس إلى الأسماك الصدفية. والسكان الذين يأكلون اغلــب الأسماك لديهم أعلى معدلات العمر الطويل وأقل معدل من الأمــراض، وغير واضح لنا لماذا الأسماك جيدة للصحة. فربما تكــون الأحمــاض الدهنية أوميجا ـــ ٣ جزءا من التفسير، إلا أنها توجد في بعض الأســماك فقط وربما تكون الإجابة ليس لها علاقة مع أي عنصر. وهنـــا يظــهر تساؤل وهو هل آكلو الأسماك أصحاء بسبب الأسماك التي يأكلونـــها أو بسبب الذي لا يأكلونه ؟ فعلى سبيل المثال، يأكل غالبيتهم لحوما حيوانيــة أقل. وفي الوقت الحالي ظهرت تحذيرات هامة حول السمك، فأغلبيتـــه تعرض للتلوث بالسموم التي يتم إسقاطها فـــي الأنـــهار والمحيطـــات. وخاصة الأسماك التي تعيش في المياه الساحلية للشاطئ فهي تعد أكـــثر خطورة في هذا المجال. وأوصي هنـــا بعـــدم تنـــاول ســياف البحـــر، والمارلين (أسماك ضخمة) والقرش وذلك بسبب أن لحومهم تحتوى على السموم. وبالنسبة للأسماك التي يتم زراعتها فـــي كــل أنحـــاء العـــالم خصوصا السلمون، والسلور، فهى مفيدة للصحة (السلمون المزروع بـــه قدر أقل من أوميجا ـــ ٣) وتعتبر الأسماك مصدرا جيدا للبروتين.

الأسماك الصدفية أقل جذبا لأنها اكثر احتواء للسموم . فهي تعيـــش في شواطئ فرعية وتغذى بطرق غير صحيحة وتتعرض لتركيز أعلــى من النفايات. وتنقل الأسماك الصدفية الأمراض للإنسان بســهولة. أمـــا منتجات الألبان فهي تحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة جدا إلا إذا تم تصنيعها من لبن منزوع الدسم أو أقل دسما. ولا يستطيع الكثـــير من الناس هضم السكر (الاكتوز) في اللبن وربما البعض علم بـــالضرر الذي يحدث في جهاز المناعة من البروتين الموجود باللبن (هذه المشــكلة

مع لبن البقر، أما لبن الماعز يبدو أنه لا يزعج جهاز المناعة بنفس القدر) ولذا فإن الأمر يستحق استبعاد اللبن من غذائك إذ كان لديك حساسية، أو مرض المناعة الخارجية، والتهاب الجيوب الأنفية، والالتهاب الرئوي، والربو، بالإضافة إلى مشاكل بالجهاز الهضمي وذلك لمدة شهرين، لترى ما الذي سوف يحدث للحالة. وعادة تتحسن العديد من الحالات. وهناك مصدر آخر للسموم هو منتجات الرجيم التجارية، والعقاقير والهرمونات.

يعد البيض، وعلى الأقل بياض البيض، مصدرا جيدا للجودة العالية للبروتين، ولكن صفار البيض يحتوى على دهون وكوليسترول، لهذا يجب علينا الحد منه. وإنتاج البيض بالطرق التجارية تتم تحت ظروف سيئة وربما يحتوى على فضلات السموم والعقاقير والهرمونات وربما يكون ملوثا بالسالمونيلا. وعليك أن تتجنب البيض النيئ أو متوسط الطهي، وتحاول أن تحصل على البيض من دجاج تربى في مرعى حر بدون عقاقير أو هرمونات .

الحبوب والبقول يحتويان على كربوهيدرات وألياف مع البروتين، لهذا تستطيع أن تأكل منهما دون أن تعاني من جرعات بروتين زائدة. وأوصيك بالبحث عن منتجات عضوية متعددة حيث إن الحبوب والبقول تعالج بالكيماويات الزراعية .

المكسرات والبذور، مثل بذور اللوز وعباد الشمس، تعد مصادر للبروتين النباتي لكن محتواها العالي من الدهون المركبة غير المشبعة في الغالب يجعلك تعتدل في استهلاكها.

فول الصويا يحتوي على بروتين أكثر بكثـــير مـــن أنـــواع البقـــول الأخرى مع وجود كم هائل من دهون مركبة غـــير مشـــبعة. وبروتيـــن الصويا يمكن عزله وتحويله إلى أشكال متنوعة مذهلـــة، تشـــتمل علـــى صورة طبق الأصل للأطعمة الحيوانية . سوف تجد معظمها في ثلاجات عرض محلات الطعام الصحي، وأيضا في محلات البقالة الشرقية. وتجد أيضا الآن أفضل البورجر واللانشون التي تتضمـــن بعـــض الأصـــول غير الدهنية. ربما هناك فائدة صحية عظيمة من طعام الصويـــا بـــدأت تظهر وتتضح، فهي تحتوي على مجموعة كيمائية تدعى فيتواســـتروجين تقدم حماية ضد سرطان البروستاتة في الرجال والأمراض التـــي تنشـــأ من الأستروجين في النساء، من بينها سرطان الثدي، وسرطان الرحـــم، وأمراض تليف الثدى وأورام ليفية غير خبيثة تنمو داخل الرحم بالإضافة إلى اضطرابات انقطاع الطمث. وتتعرض النساء فـــي اليابـــان للقليـــل من هذه الأمراض نتيجة استهلاكهن العالي من طعام الصويا. والأكـــثر شهرة من طعام الصويا نوعان همـــا : جينيســـتين ودادزيـــن وتجـــرى الأبحاث حاليا على هذين النوعين لمعرفة قدرتـــها علـــى تعديـــل عـــدم التوازن الهرمونى للإنسان.

بما أننا القينا نظرة على المصادر الرئيسية لبروتين الغـــذاء، ســـوف أعطيك الآن توصيات بسيطة للاستفادة من مزايا هذه المعلومات لتغيـــير غذائك في اتجاه يساعد نظام الشفاء الذاتي :

* تناول بروتينا أقل .

* عليك أن تعرف مصادر البروتين في غذائك وتقللها. وأن تتناول وجبات لا تقدم كميات من البروتين الغذائي الدسم.

* استبدل البروتين الحيواني في الغذاء ببروتين الصويا والسمك حيث إن ذلك سوف يقلل من تعرضك للسموم وعناصر أخرى ضارة في اللحوم واللبن، وسوف تكتسب فوائد من المكونات الصحية للسمك وفول الصويا.

الفواكه والخضروات

كانت أمهاتنا على صواب عندما قلن لنا أن نأكل الخضروات . فالخضروات والفاكهة تقدم حماية كبيرة ضد السرطان وأمراض القلب والأمراض الأخرى الشائعة بالإضافة إلى أنها تساعد نظام المناعة والشفاء. وتعد الفواكه الناضجة تماما والنوعية الجيدة من الخضروات، هي مصادر للبهجة على مائدة الطعام .

وليس هناك ما هو أفضل من شرائح البطيخ الشهية أو الاستمتاع بنكهة وعصير الخوخ أو المانجو الطازجة. وماذا عن طبق لذيذ من السلطة الخضراء المشكلة وعليها زيت الزيتون وخل عطري، أو قضمة سريعة من سكر العنب المقروش أو كوز من الذرة الحلوة ؟ يفتقد العديد من الناس هذه المتع بسبب المزروعات التجارية المتنوعة التي يتم اختيارها لتقاوم عمليات الشحن بدلا من أن يكون لها نكهة ممتعة أو بسبب حصاد المحاصيل قبل أن تنضج للأكل أو بسبب تلفها في النقل إلى المحلات. ويعتقد آخرون أنهم لا يحبون الخضراوات لأنهم لا يعرفون كيف يطهونها أو لم يتذوقوا طعمها أبدا. وغالبا ما تعطي الخضراوات والفاكهة الطازجة استفادة صحية اكثر من تلك المجففة أو المبردة أو المعلبة .

يسعى الباحثون للتعرف أكثر وأكثر على مركبات ذات حماية توجـــد في الخضراوات والفاكهة. وهناك اتجاه في مجتمعنا لعزل هذه المركبات واستخدامها في شكل فيتامينات، إنني لا أثق بأنها فكرة جيـــدة . فعلـــى سبيل المثال، بيتا كاروتين سائل محلل ينتج فيتـــامين " أ " (إن الجســم يقوم بعمل فيتامين " أ " من خلاله) يستخدمه الآن ملاييـــن النـــاس فـــي شكل كبسولات لأنهم سمعوا أنه ضد الأكسدة ويمنع السرطان. وهنـــاك دليل قوي أن بيتا كاروتين يساعد على منع السرطان عندما نتناوله فـــي طعامنا: ولكن ليس هناك دليل قـــوى علـــى تـــأثيره كفيتـــامين إذا تـــم استخلاصه في شكل كبسولات. بيتاكاروتين أحد أعضاء عائلـــة كبـــيرة من الكاروتين، وهي الأصباغ الصفراء والحمراء التي توجد فـــي كثـــير من الفاكهة (الخوخ، البطيخ، المـــانجو) وفـــي الخضـــروات (البطاطـــا والطماطم والخضروات الخضراء) وهناك كاروتين أخرى، مثـــل ألفـــا كاروتين، وليكوبين (الموجود في الطماطم) يمكن أن يساهما بشكل كبـــير في الحماية من السرطان إذا تناولت هذه الأطعمة، أو أنهما يعملان عـــن طريق الاندماج مع البيتاكاروتين. وإلى أن يظهر في الأسواق فيتامينـــات الكاروتين المختلط، فالأفضل لمن يتناولون خضـــراوات وفاكهـــة أقـــل أن يتناولوا فيتامين بيتا كاروتين، أو تتزايد كميات استهلاكهم من الطعـــام الغني بالكاروتين.

مذهب التناقصية ــ وهو الاعتقاد بأن الصفات المميزة للكل، يمكـــن أن تنخفض لتؤثر في الجزء الواحد، وهى نزعة شائعة في العلوم والطب الغربي. عندما نجد نبات في الطبيعة له تأثير بيولوجـــي مثـــير ونريـــد معرفته، نعزل " العنصر النشط " للنبات ونعطيه إلى المريض في شـــكل نقي. بينما يفكر الأطباء الصينيون بطريقة مختلفة، فـــهم لا يعـــترضون

على التحليل العلمي لنباتات الشفاء. إلا أنهم لا يعتقـــدون فـــي الأجـــزاء المعزولة، ومن وجهة نظرهم فإن التأثير المفضل للعشب الطبي ينتج من تفاعل متحد لكل عناصر النبات ومـــــن كـــل النباتـــات لتســـتخدم فـــي الوصفات التقليدية .

وتعرف العلماء مؤخرا على جزء في القرنبيط هو سلفورافان ربمـــــا يكون مسئولا بشكل ما عن ذلك التأثير القوي للخضراوات للحماية مـــــن السرطان. هل يجب عليك أن تـــــأكل القرنبيـــط أو تنتظـــر كيســـولات سلفورافان تظهر في محلات الطعام الصحي ؟ ارشح القرنبيط بســـبب أن الأجزاء لا تتساوى مع الكل . لتجرب طهيه بطرق جديـــدة إذا كنـــت لا تحبه. وإليك طريقة شهية جدا لإعداد القرنبيط، لدرجة أنني لا أســـــتطيع الحصول منها على ما يكفيني :

هذب حزمة كبيرة من القرنبيط، اقطع الجذع الرئيسي وقشره حتـــــى طبقة الألياف ويقطع إلى قطع تأكل، أو لتفصل رأس القرنبيط، وقطعـــــها قطعا صغيرة، وانتزع الجلد من الساق لتصبح رقيقة، يتم غسله ووضعـــه في إناء مع ربع كوب من الماء وملعقة من زيت الزيتون الخام، وملـــح، وعدد من فصوص الثوم المطحون أو المقطع . لتتركها تغلي مغطاة جيدا لمدة خمس دقائق حتى يصبح أخضر لامعا ومهروسا. ليرفع من الإنـــــاء ويقدم في الحال مع البطاطا المطهوة ويمكن أن يتبـــل بـــالفلفل الأحمـــر والجبن أو لتأكله كما هو. أنه من الجميل أن تنظر إلى طعام كهذا شـــهى وبه دهن أقل وغني بالفيتامينات والمعادن ومليء بالسلفورافان.

إذا كنت تحب أن تجرب طرقا أخرى غير مألوفة لإعداد القرنبيـــط، إليك الطريقة المعدلة لطبق من صلصة الفول الداكنة بدون الدهون والتـي تستخدم في مطاعم الصين.

لتعد الخضار كما في الوصفة السابقة ولتضعه في وعاء مع المـــواد التالية : ٢ ملعقة كبيرة من اللوبيا الداكنة المتبلة (متوفرة فـــي محـلات البقالة الصينية) والتي تكون قد غسلت في مياه باردة وجففت، وفصـــان من الثوم المطحون، وملعقتان من جذور الزنجبيل الطازجـــة مخروطـة جيدا، ومعلقة من السمسم، ومعلقة من الفلفل الأحمـــر، ومعلقتـان مـن صلصة فول الصويا، وملعقتان صغيرتان من السكر، وملعقة من البصـل المخروط، وأترك هذا الخليط يغلي كما في الوصفة السابقة. ثم يصفـــى القرنبيط جيدا ويغطى بصلصة اللوبيا الداكنة قبل التقديم (مـــع الأرز، إذا كنت تريد ذلك).

هناك تحذير عن منتجات السوبر ماركت فربما تكون ملوثة بالســموم الموجودة ليس بالضرورة طبيعية وإنما بأعمال الزراعة. سوف أنـــاقش هذا الموضوع بالتفاصيل في الفصل القادم وأعرفك كيف تحمي نفســك، إنه من المهم أن تجد منتجـــات خاليـــة مـــن الكيماويـــات وتعــرف أي المحاصيل أكثر تلوثا.

الأليـــــــاف

الألياف هي بقايا لم يتم هضمها في النباتات التـــي نأكلـــها، تتكـــون من الكربوهيدرات المعقدة كيمائيا لجهازنا الـــهضمي. وتتـــاولك قـــدرا من الألياف الغذائية في وجبة الطعام تشجع الهضم الصحي، ويسمح لنـــا بالحصول على حركة أمعاء منتظمة، ويحسن بيئة الكيميـــاء العضويـــة للأمعاء الغليظة. وبعض أشكال الألياف مفيد أيضـــا للجـــهاز الـــدوري عن طريق مساعدة الجسم للتخلص من الكوليسترول. والأشخاص الذيـــن يتناولون أليافا أقل لديهم معدلات أعلى لسرطان القولون وبـــالعكس . وإذا كنت لا تأكل أليافا، لن يعمل جهازك الهضمي بكفاءة عالية، فهي تحتوى على قدرة عالية للشفاء.

المصدر الرئيسي للألياف الغذائية هي الفاكهة والخضراوات وجميـــع الحبوب. وتعتبر الألياف القابلة للذوبان مثل تلك التي في نخالـــة القمـــح ــ منظم مهم للأمعاء. والألياف القابلة للذوبان ــ مثل تلك التي في نخالة الشوفان ــ تساعد على التخلص من الكوليسترول. وبعض الناس تطلـــب الألياف في شكل أدوية لتنظيم عمل الأمعاء مثل (بذور ألياف قشـــرية). أعتقد أنه من الأسهل تناول المزيد من الخضراوات والفاكهة، والحبـــوب مثل القمح أو الشعير أو الذرة، والخبز المصنوع من القمح الكامل والـــذي يمكن أن يكون له استفادة أخرى أيضا .

وإليك الآن ملخصا صغيرا عن توصياتي لنظام غذائي شفائي :

* حاول أن تأكل سعرات حرارية قليلة عن طريق استبعاد الأطعمة الدهنية العالية، وتعديل وصفات الأطباق المحببة عـــن طريـــق مقاطعة محتواها الدهني. ويمكن أن تجرب الصوم لفترة أو اتباع نظام غذائي محدد.

* خفض كمية الدهون المشبعة عن طريق تناول القليل من الطعام الحيواني وزيوت جوز الهند أو النخيل، والزبد الصناعي، والسمن النباتي، والزيوت المهدرجة صناعيا.
* لا تستخدم الزيوت النباتية غير مركبة التشبع للطهي . لتستخدم نوعية جيدة من زيت الزيتون فقط .
* تعلم أن تتعرف وتتجنب مصادر الأحماض الدهنية المتحولة (الزبد الصناعي، السمن النباتي، الزيوت المهدرجة، أنواع شائعة من الزيوت النباتية السائلة).
* أكثر من استهلاك الأحماض الدهنية أوميجا ـــ ٣ (في الأسماك) أو منتجات بذرة الكتان .
* لتأكل بروتينا قليلا من كل الأنواع .
* حاول أن تستبدل أطعمة البروتين الحيواني بالأسماك وطعام الصويا.
* تناول فاكهة وخضراوات اكثر من كل الأنواع .
* لتأكل أكثر من القمح الكامل والمنتجات المصنعة من القمح .

هذه التوصيات عملية، ومعقولة، ومألوفة لك غالبا. تكرارها مهم بقدر كاف لأنها الأساسيات الضرورية للغذاء الصحي. أنها لا تتطلب منك أن تصبح مولعا بالطعام أو تتخلى عن كل شيء تحبه. وبناء على معرفتي وتجربتي أستطيع أن أؤكد لك أنها سوف تساعد نظام الشفاء على العمل بكفاءة أكثر.

١٠

حمـــايتك من السمـــوم

يعتمد الشفاء الذاتي على الاستفادة بكفاءة من جميع عنـــاصر نظـــام الشفاء وبدون أية عقبات . وتختل عمليات الشفاء إذا أصيب أي من هـــذه الأجزاء بعطب أو انشغل بمهام أخرى. وتمثل الجرعـــة الزائـــدة مـــن السموم من المواد الضارة المتعددة في البيئة اليوم أحد التهديدات الكبـــيرة لنظام الشـــفاء . وجـــاء مصطلـــح "الســموم" مـــن الكلمـــة اليونانيـــة "توسى" وهى أداة لرمى السهام نفذت عدداً من الســـهام، وقـــد أصـــابت السموم أجسام المحاربين اليونانيين، ولهذا أخذت الكلمة معناها الحـــالي، وهي صورة تشبه ما تتعرض له أجسامنا من هجوم من جانب الســـموم. وأدرك علماء الطب خاصة هؤلاء الذين يعملون في الحكومة والصناعـــة أن فضلات السموم تهديد لصحة الشعب .

والفقرة التالية هي مقال عن الطعام العضوي نشر في صحيفـــة علـــم الغذاء والتغذية وهي عبارة عن مثال على استجابة المسئولين لمخـــاوف المستهلك فيما يتعلق بالكيماويات السامة المستخدمة في المنتجات :

"إن استبدال السماد "العضوي" ب "الكيميائي" خــــلال مرحلـــة نمـــو النباتات لا يسفر عن أي تغيير في الصفات الغذائية أو الكيميائية للطعـــام . ولقد تم تسجيل مستوى آثار الفضلات في جميع الأطعمة المصنوعـــة من كيماويات بنسبة ٢٠ ٪ أو ٣٠ ٪ في كل مـــن الطعـــام العضـــوي والتقليدي. ومستوى هذه النسبة يعد في نطاق المسموح به رسمياً . وهذه المستويات وضعت في نسبة منخفضة كافية لحمايـــة المســـتهلك . ولـــم تسجل حالة ضرر واحدة للمستهلك ناجمة عن اســـتخدام المبيـــدات فـــي المحاصيل الزراعية بالمستوى المسموح به".

وقد نشر إعلان منذ زمن قريب في صفحة كاملة ملونة بمجلة قوميـــة لشركة رائدة في صناعة الكيماويات الزراعية، وظـــهر فـــي الإعـــلان برتقالة مع علامة ماركة مسجلة طبع بداخلها أسماء مئات من المكونـــات الكيميائية، ويقول عنوان الإعلان "الطبيعة الأم محظوظة، فهي لا تحتـــاج إلى علامات تجارية لمنتجاتها." وتؤكد تفاصيل الإعلان أنه : "لا يوجـــد سبب للقلق لإضافة القليل من الكيماويات بعـــد أن أصبحـــت عشـــرات الآلاف من أنواع الخضراوات والفاكهة تتألف منها وظـــهرت دراســـات ومناقشات تدور حول: السموم الطبيعية الموجـــودة فـــي الكثـــير مـــن المحاصيل التي تمثل تهديدا كبيرا للصحة أكثر من الســـموم التـــي مـــن صنع الإنسان .

ويفترض المؤيدون لهذه الدراسات أن الاهتمام الرئيسي هو "الضـــرر" من بعض الاستجابة المحددة والفورية لهضم هذه الأسمدة. ومـــن مثـــل هذه الحالات :

الديكراب في البطيخ ١٩٨٥ : يعتبر الديكراب ساماً للغاية وهو من أسمدة الكريمات. والذي أدى استخدامه في البطيخ إلى حدوث أكبر ظاهرة وبائية لأغذية استخدمت فيها أسمدة سامة في شمال أمريكا، وأظهرت المراقبة النشطة لهذه الظاهرة وجود ٦٣٨ حالة تسمم محتملة و٣٤٤ حالة تسمم مؤكدة. كما تم الإبلاغ في ولايات غربية أخرى وبعض أقاليم كندا عن ٣٣٣ حالة متوقعة و ١٤٩ حالة مؤكدة. وتراوحت حالات التسمم من اضطراب بسيط في الأمعاء الدقيقة إلى تسمم "القولون" (تأثير مشابه مثل ذلك على أعصاب المعدة). ومستويات الديكراب التي سببت حالات التسمم تتراوح من ٠ر٧٠ إلى ٠ر٣٠ جزء على المليون، وتوقف انتشار الوباء بعد تدمير البطيخ الجاهز للتوزيع وفرض حظر عليه ووضع برنامج للتفتيش .

واهتمامي بالأسمدة والسموم البيئية الأخرى ليس لعلاقته بالضرر الحاد، وإنما لتعرض جهاز الشفاء الذاتي على المدى الطويل للخطر، وزيادة مخاطر السرطان، والخلل الوظيفي لجهاز المناعة بالإضافة إلى العديد من الأمراض المزمنة (مثل الشلل الرعاش) والتي لم يتم التأكد فيها بشكل كاف عن العلاقة بين هذه الأمراض وتأثير السموم. ومثل هذه التأثيرات يمكن أن تنتج من التعرض بشكل متزايد على مدار الوقت لمصادر مختلفة من السموم .

وبالطبع ليس من المعقول القول وجود المركبات الضارة في الطبيعة يعطي العذر بأي شكل لإضافة المزيد منها إلى البيئة. فعلى سبيل المثال نجد أن الفلفل الأسود، والريحان، والطرخون، والكرفس، والفستق، والطماطم، وعش الغراب الأبيض تحتوي كلها على مركبات سامة، إلا أن أجسامنا تعايشت مع هذه التوابل وربما لديها قدرة أفضل على

الدفاع ضد أية عوامل ضارة تحتويها . علاوة على ذلك، ستكون قـــدرة نظام الشفاء لدينا أقل قدرة في التعامل مع جرعات إضافية من الســـموم المصنعة اذا ما انشغل هذا النظام بتحييد السموم الطبيعية، وبالمثل هنــاك مناطق معينة على سطح الأرض ثبت وجود إشعاع بها نتيجة لارتفاع أو انطلاق نشاط إشعاع ذري من سطح الصخور وهذا لا يعني أننا راضون عن التعرض لأشعة أكس أو النفايـــات النوويـــة. ومخـــاطر الإصابـــة بالسرطان ترتبط بتزايد التعرض للإشعاع على مدار العمر، وتســـتطيع الآثار الضارة الناجمة عن التعرض للإشعاع الذي تسبب فيـــه الإنســـان مضافاً إليها تلك الآثار الناجمة عن مصادر طبيعية للإشعاع أن تتغلـــب بسهولة على القدرات الدفاعية للجسم.

وباختصار، لا أصدق هؤلاء الأشخاص الذين يحاولون تهدئة قلقـــي بسبب التعرض للسموم. أنها تمثل تهديداً حقيقياً يجب أن نتعلم أن نتخـــذ احتياطات للحماية منها. تعتمد قدرة جسمك للتخلص من المـــواد غـير المرغوب فيها على الأداء السليم لوظائف أربعة أجهزة : الجهاز البولي، والجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي، والجلد، ويمكن إخراج الفضـــلات عن طريق البول والغائط والعرق والزفير، والعمليات التي يقوم بها الكبد لأغلب المركبات الكيمائية الغريبة تعمل على إزالة آثار السموم من هـــذه المركبات إذا كان ذلك ممكناً أو تقسيمها إلى مركبات أبسط تســـتطيع أن تترك الجسم عن طريق واحد من هذه الأجهزة. وهذه الأجهزة يجـــب أن تكون في حالة جيدة لكي تصون قدرتك على الإخراج. ويمكنك التأكد من ذلك بشرب المياه النقية بقدر كافٍ لتساعد الكلى على المحافظـــة علـــى عملية إخراج جيد للبول وأيضاً يمكنك وتستطيع ممارسة تناول الأليـــاف بقدر كاف من أجل ضمان عمل منظم للأمعاء وتستطيع ممارسة، تمارين لجهازك التنفسي بانتظام، والعمل على إخراج العرق من خلال التعـوض للحرارة (الساونا وحمامات البخار) على فترات متزايدة .

وتحدث أغلب حالات التعرض للسموم لدى الأشخاص في أماكن عملهم. فإذا كان عملك في وظائف خطرة كيمائيا (مثل العمل في مصانع البلاستيك، والمطاط، والنسيج، والأصباغ، والسموم، والورق، أو في منجم أو التنظيف الجاف، أو في مزرعة تستخدم الكيماويات الزراعية)، عليك أن تحصل على معلومات عن أخطار المنتجات التي تتعامل معها (عن طريق الاتصال بوكالة حماية البيئة أو مجموعات المستهلكين الذين يهتمون بالسموم البيئية) وأن تتخذ كل الاحتياطات لتقلل من تعرضك للسموم. ويحصل الباقي منا في الغالب على السموم من الهواء الذي نتنفسه، والماء الذي نشربه، والطعام الذي نأكله بالإضافة إلى بعض المصادر الأخرى، دعنا نراجع هذه المصادر، وأعطيك اقتراحات للدفاع الذاتي.

تلوث الهواء

أصبح الهواء النقي نادرا بانتهاء القرن العشرين. فالقطب الشمالي تغطيه سحب من التلوث الصناعي، ومنا من مر بتجربة مشاهدة نوعية الهواء وهي تتدهور في الأماكن التي نسكنها على مدار الوقت. فعلى سبيل المثال عندما كنت أعمل طبيبا تحت التمرين في سان فرانسيسكو (من عام ٦٨-٦٩) لم أر دخانا ضبابيا في هذه المدينة، أما الآن أستطيع أن أرى هذا الدخان الضبابي في تلك المدينة. ومن شقتي فوق التل، استطعت أن أرى دخانا ضبابيا فوق مدينة أوكلاند من خلال النافذة حيث يظل هناك بسبب الرياح الغربية السائدة، بعد عشر سنوات زاد التلوث إلى حد أنه سيطر على أجواء كل المنطقة وأصبح الدخان الضبابي الكثيف مظهرا شائعا في سان فرانسيسكو. وفي بعض المناطق، كان

التلوث كبيراً لدرجة أن نوعية الهواء وجودته تغـيرت بســبب أســاليب المعيشة التي يتبعها الناس في تلك المناطق. وفي الفترة الأخــــيرة زرت مدينة لوس أنجلوس بعد يوم من الرياح العاتية واستمعت إلـــى مذيعــي الراديو يصفون حالة الجو " بأنه دخان ضبابي" وذلك لأن مستوى التلوث كان منخفضاً.

تسببت البراكين، وحرائق الغابات، والعواصف الرملية، فـــي تلـــوث الهواء كما أضاف نشاط الإنسان كماً هائلاً من النفايات الصناعية ومـــن عوادم السيارات. ومكونات الدخان الضبابي تضـــر الجـــهاز التنفســي، وليس لديّ شك أن تزايد تلوث الهواء بشكل سيئ سبب رئيســـي لزيـــادة أمراض الربو والالتهاب الرئوي والسبب في ارتفاع التــــهاب الجيــوب المزمن، والحساسية الصدرية، وتمدد الرئة، وسرطان الرئـــة فـــي كـــل أنحاء العالم . من المعروف أن بعض مكونات الدخان الضبابي مســـببة السرطان في حين أن مكونات أخرى تدمـــر أغشـــية الخلايـــا وأجـــزاء أخرى تنتظم عمل نظام الشفاء. والباحثون مشغولون أيضاً بإثبات أخطـــار دخان السجائر على الصحة وهي مشكلة عامة في المكـــاتب والمحـــلات والقطارات والطائرات والمطاعم .

أصبح من الصعب حماية نفسك من الملوثات التي في الهواء أكثر من تلك التي في الطعام والماء وإذا كنت تعيش في مدينـــة فـــإنك عرضـــة لدخان ضبابي سيئ. ولذا، فإن انتقالك إلى مكان آخر قد يكـــون علاجـــاً جذرياً وعلى أية حال، ربما قد فكرت في الانتقال إلى منطقة أقل تلوثـــاً من مدينتك، فالميكروبات المتنوعة المسببة للدخان الضبابي تكون أكـــثر

تركيزاً في بعض المناطق عن الأخرى. وتعتبر مدينة مكسيكو من أكــثر المدن تلوثا وأسوأ مثال على ما وصلت إليه حالة التلوث البيئـــي. ومــن غير الشائع أن يشعر الأشخاص بالآم الصدر وصعوبة التنفس في أيــــام الطقس السيئ حيث تقوم حكومة المدينة، بإلغاء اليوم الدراسي وتطلــــب من الأطفال وكبار السن البقاء داخل المنــــازل. إذا كـــان ذلــك نظــرة المستقبل لمدننا، فالوضع لن يكون مستقراً.

تستطيع أن تحمي نفسك من تلوث الهواء بوضع فلاتر على أجــــهزة التهوية داخل منزلك أو تضعها في الغرفة التي تقضي فيها معظم الوقت. وتتوفر فلاتر الهواء ذات الكفاءة العالية بأسعار معقولة،تستطيع الحصول على معلومات عنها من متعهدي السخانات والتهوية، وأوصي بها دائمـــا إلى المرضى لأنها تستطيع أن تفعل الكثـــير للأشـــخاص الذيـــن لديـــهم أمراض التنفس. يجب أن تحصل على واحد من هذه الفلاتـــــر إذا كنـــت تعيش في منطقة تلوث كثيف أو اضطـــــررت للعيـــش أو العمـــل مـــع أشخاص يدخنون .

تستطيع أن تساعد جسدك على الحد من استنشاق الملوثـــات بتنـــاول غذاء يحتوي على مضادات الأكسدة الذي يحمي الأنسجة عــــن طريــق إعاقة التفاعلات الكيمائية التي تجعل السموم تسبب الأضـــرار. وزيـــادة الاستهلاك من الفاكهة والخضراوات هي أبسط الطرق لذلك. وتســـتطيع تناول مضادات الأكسدة في المقويات مثل فيتامين ج، فيتـــامين هـــــ ، سيلنيم، بيتا كاروتين التي تعتبر اكثر أمانا وتأثيرا.

وإليك الآن وصفة استخدمها يوميا من مضادات الأكسدة، وأوصي بـــها إلى المرضى :

لتتناول ١٠٠٠ر١ أو ٢٠٠٠ر٢ ملليجرام من فيتامين ج مرتين أو ثـلاث يوميا. يستطيع جسمك أن يمتص هذا الفيتامين في مسحوق مذاب اكـــثر من القرص الكبير. ويمكن أن تتناول جرعة مـــن هـــذا الفيتـــامين مـــع الإفطار، وأخرى مع العشاء، والثالثة قبل النوم إذا تذكرتــــها، لا أصــر على تناول جرعة قبل النوم، وأعرف أنه من الصعب تناول أي شـــــيء ثلاث مرات يوميا بدلا من اثنين، لذلك لا أصر على تناول جرعة قبـــل النوم، ولكن أحثك على تناول هذا الفيتامين أكثر من مـــرة واحـــدة فـــي اليوم. (استخدم جرعة عالية إذا تناولته مرتين في اليوم). ويمكن لحمـض اسكوربيك أن يستثير المعدة الحساسة، لهذا تناوله مع الطعام أو لتبحـــث عن شكل مخفف أو غير حمضي. يختلف الأشخاص في تحمل أمعائـــهم للفيتامين ج، لهذا تناول جرعة أقل إذا حدث أن امتلأت بطنك بالغـــازات. تستطيع الحصول على احتياجك الأساسي من هذا الفيتامين المهم بتنـــاول الكثير من الخضراوات والفاكهة الطازجة. سوف تعطيك الكميات الكبيرة حماية إضافية ضد الجرعات الزائدة من السموم، يجب إضافـــة حمـــض اسكوربيك إلى الغذاء؛ حيث إنه غير سام. وإضافة فيتـــامين ج أساســـي للأشخاص الذين لا يتناولون خضراوات وفاكهة طازجة بقدر كافٍ .

فيتامين هـــ هو ثاني مضاد قوي للأكسدة غير سام. بالرغم من توفره الطبيعي في القمح والبذور إلا أنه من الصعب الحصول علـــى كميـــات كافية من المصادر الغذائية لكي تعطي نوعاً من الحماية التي يحتاجــــها الجسم ضد السموم التي نتنفسها وتدخل إلى أجسامنا بطـــرق أخـــرى .

يجب أن يتناول الأشخاص تحت ٤٠ عاماً ٤٠٠ وحدة دولية من فيتـــامين ه يومياً، ويتناول الأشخاص فوق الـــ ٤٠ عاماً ٨٠٠ وحدة دولية. كمـــا يجب تناوله مع وجبة حتى يتم امتصاصه لأنه دهـــون مذابـــة. كمـــا أن فيتامين هـــ الطبيعي (دي ـــ ألفا توكومبرول) أفضل بكثير من المركـــب (دي ـــ أل ـــ ألفا تكوفرول) خاصة عندما يتحد مع أنـــواع توكوفـــرول الأخرى الموجودة في المصادر النباتية. تستطيع أن تجد فيتـــامين هـــ الطبيعي مع توكوفرول في محلات الطعام الصحي . تناول هذا المقـــوى عادة مع طعام الغذاء .

السيلنيوم له أثر جوهري لمضادات الأكسدة وضد السرطان . يعمـــل كل من السيلنيوم وفيتامين هـــ على امتصاص كل منهما، لهذا يجب أخـــذ الاثنين معاً، بينما فيتامين ج يتدخل فـــي امتصـــاص بعـــض تكوينـــات السيلنيوم، لهذا يؤخذ منفصلا، (تعتبر مشكلة في الكثـــير مـــن وصفـــات مضادات الأكسدة في الدواء ومحلات الطعام الصحي التي تتكـــون مـــن السيلنيوم مع فيتامينات ج و هـــ في نفس الكبسول). تعودت أن أوصـــى بجرعة يومية من ٥٠ إلى ١٠٠ ميكرو جـــرام مـــن الســـيلنيوم، إلا أن الأبحاث القائمة على الحماية من السرطان اقترحت أن الجرعة العاليـــة أكثر تأثيراً. لذلك، أوصى الآن ٢٠٠ أو ٣٠٠ ميكروجرام من الســـيلنيوم يوميا، والجرعات العالية من السيلنيوم أفضل للأشخاص الذيـــن تـــتزايد لديهم مخاطر السرطان. وتناول جرعة أعلى من ٤٠٠ ميكروجرام يوميا قد يكون أمراً غير صحي. تستطيع أن تشترى فيتامين السيلنيوم مـــن أي صيدلية. تناول الجرعة مع فيتامين هـــ في وقت الغذاء.

لقد ذكرت من قبل في الفصل الســـابق بالاختلافـــات الممكنـــة بيـــن استهلاك المغذيات الوقائية للطعام وتناول بيتاكاروتين كمقويات منفصلــة. كم أتمنى أن نستطيع سريعا أن نشترى مقويات تتكون من الكاروتينـــات الطبيعية؛ حيث إنها أفضل بكثير من البيتا كاروتين المعزول . حـــاول أن تضيف الخضراوات والفاكهة الصفراء والبرتقالية إلـــى غذائـــك مثـــل الطماطم والأوراق الخضراء. وتناول أيضـــا ٢٥٫٠٠٠ وحـــدة دوليـــة للبيتاكاروتين كمقوى في الإفطار. أوصـــى بالتركيبـــة الطبيعيـــة علـــى المركب الذي تجده في محلات الطعام الصحي.

إليك وصفة بسيطة مختصرة، لن تكلفك الكثير من المتاعب والمـــال، وبالتأكيد سوف تساعد جسمك على مقاومة التأثير الضار للسموم :

في الإفطار : ١٫٠٠٠ إلى ٢٫٠٠ ميللجـــرام مـــن فيتـــامين ج مـــع ٢٥٫٠٠٠ وحدة دولية من بيتاكروتين الطبيعي .

في الغـــذاء : ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة دولية لفيتامين هـــ الطبيعـــي و ٢٠٠ إلى ٤٠٠ ميكروجرام من السيلنيوم.

في العشاء : ١٫٠٠٠ إلى ٢٫٠٠٠ ميللجرام من فيتامين ج .

عند النوم (إذا أمكن) : وتناول جرعة أخرى من ١٫٠٠٠ إلـــى ٢٫٠٠٠ ميللجرام من فيتامين ج.

تلـــــوث الميــــــاه

لدينا تحكم أكبر بكثير في المياه التي نشربها أكثر من الـــهواء الـــذي نتنفسه. تتوفر المياه المعبأة في كل مكان وكذلك فلاتر الميـــاه رخيصـــة الثمن. وتركز مكاتب الصحة العامة على تطهير الجراثيـــم مـــن الميـــاه

لحمايتنا من الأمراض المعدية، لكنها تتجاهل مشكلة الملوثـــات الســـامة، والتي تعد أكثر شيوعا وتنطوي على استخدام الكثير من الكلور لتطـــهير الجراثيم، ومصادر السموم في مياه الشرب عديدة مثل نفايات الصناعـــة، والمطر الحمضي، وتصريف الكيماويات الزراعية إلى الميـــاه، وتحلـــل المعادن والبلاستيك من الأنابيب. يجب أن تعرف من أيـــن تـــأتي ميـــاه الشرب، وما الذي تحتويه، وتستطيع اختبار المياه لتحصـــل علـــى هـــذه المعلومات، لتأخذ عينات إلى معمل خاص لأن معامل الحكومـــة تختـــبر فقط محتوى الجراثيم والقليل من السموم غير العضوية الرئيســـية مثـــل الرصاص والزرنيخ .

ربما تكون المياه المعبأة أفضل من مياه الصنبور، ويتوقف ذلك علـــى من أين جاءت، وكيف تم معاملتها ؟ لنر تحليل المياه المعبـــأة أولا قبـــل الشراء ولا تستخدم أي نوع غير جيد الطعم، اشتر فقط المياه المعبأة فـــي الزجاج أو بلاستيك قوي (نقي)، الزجاجات البلاستيك الشـــفافة الشـــائعة تعطي المياه طعما متغيرا لتحلل البلاستيك . تعتبر فلاتر المياه اقتصاديـــة اكثر من شراء المياه المعبأة؛ لأنك تستطيع وضع جهاز فلتر منقى بســـعر معقول. ويعتبر تقطير البخار هو الأفضل حتـــــى الآن، لكـــن التقطـــير المنزلي غالي ويحتاج إلى طاقة. النظام الأفضل الثاني هـــو الارتشـــاح العكسي، الذي تدفع المياه إليه من خلال غشاء نصف إرتشاحي ليعمـــــل كعائق للجزيئات الملوثة. ويعتبر جهاز الارتشاح العكسي نصف تكلفـــــة التقطير، فهو يزيل المواد الغريبة من مياه الشـــرب أكـــثر مـــن فلاتـــر الكربون، لأنه يتطلب ضغط مياه مناسبا كما أنه يفقد كمية مـــــن الميـــاه ويمكن وضعه تحت البالوعة . عند شرائك جهاز الارتشـــاح العكســـي، أسأل عن عدد المرات التي يتم فيها تغيير الفلتر، وكم يتكلف تغييرها.

تزيل فلاتر الكربون الروائح غير السارة، والألوان من مياه الشـــرب لكنه لا يحلل المعادن. يعتبر فلتر الكربون ملائما أكثر لإزالـــة الكلـــور الذي اعتبره خطرا رئيسيا على الصحة. يعمل الكلور عـــالي الفاعليـــة كعنصر أكسدة قوى للاتحاد مع الملوثات العضوية في المياه، مما يـــؤدي إلى الإصابة بأورام السرطان. الكلور في مياه الشرب ربما يساهم أيضـــا في الإصابة بأمراض القلب، ويحدث أضرارا طويلة المدى على عناصر نظام الشفاء . لتحاول أن تتجنب مياه الشرب التي بـــها مـــذاق واضـــح للكلور. يمكنك شراء فلتر الكربون الذي يسهل حمله لتأخذه معـــك فـــي السفر. واستخدمه في الفنادق والمطاعم لتنقية المياه المشبعة بالكلور .

بعض النصائح حول مياه الشرب :

* اعرف مصادر المياه والملوثات التي تحتويها.
* ضع جهاز الارتشاح العكسي للتنقية في المطبخ.
* إذا استخدمت المياه المعبأة، اشتر تلك التي في زجاج أو بلاستيك نقي من عبوات تمنع التحلل وتؤكد النقاء.
* لا تشرب مياها مذاقها كلور .استعمل مياها معبـــأة أو اســـتخدم فلتر كربون عند السفر.

يجب أن لا تصبح قلقا من ملوثات الميـــاه، ولكـــن عليـــك أن تتخـــذ احتياطات مناسبة. وتستطيع مقاومة واستبعاد السموم من خـــلال تنـــاول الخضراوات والفاكهة، وتناول مقويات مضادات الأكســـدة، والمحافظـــة على عمل جهاز الإخراج بجسدك بطريقة جيدة.

سموم الطعام

الحصول على طعام خالي من الملوثات السامة أصعب بكثير من الحصول على مياه نقية، وهو اتهام يوجه إلى أساليبنا الزراعية. لا أريد أن يعتريك الخوف، فالطعام مصدر رئيسي للمتعة في الحياة ويجب إشباعها بدون قلق . ما أريده هو إبلاغك بالأخطار الحقيقية وأية خطوات تستطيع أن تأخذ بها لتحمي نفسك .

سوف أكرر تحذيري في الفصل السابق وهو أن تناولك الطعام من الأنواع العالية يعرضك لمخاطر الجرعات الكبيرة من السموم البيئية. تأكد من خلو منتجات اللحوم التي تشتريها من العقاقير والهرمونات. تجنب الأسماك آكلة اللحوم (كالسياف) وتلك التي تعيش بالقرب من الشواطئ الساحلية . فيما يأتي أحد أوجه المشكلة :

وجود د.د.ت في الأسماك عام ١٩٨٥ : يعتبر وجود د.د.ت في اسماك المحيط في كاليفورنيا مثلا على أضرار استخدام مبيدات المقاومة على المدى البعيد . لعدة سنوات استخدم مصنع د.د.ت محلي المصارف الصحية لإسقاط نفاياته الصناعية التي تحتوى على د.د.ت. كما تم إسقاط د.د.ت بملايين الجنيهات إلى قاع المحيط عن طريق مصابات المجاري، وقد توقف ذلك منذ سنوات عديدة. ولكن تحليل حديث للأسماك في هذه المنطقة أظهر مستويات مرتفعة من د.د.ت (أكثر من ١ ميلليجرام جزء في المليون) في اللحم المأكول. كما تم إسقاط بعضا من د.د.ت في المحيط باستخدام صندل بحري، إلا أن الموقع غير معروف، وتشير الدلائل إلى أن مستويات د.د.ت تتناقص مع الوقت مع

تزايد الاهتمام الصحي، حيث إن د.د.ت يزيد من استعداد الإصابة بالأورام السرطانية في الإنسان . وضعت إدارة العقاقير والطعام مستوى لفاعلية د.د.ت وهو ٥ لجزء في المليون في الأسماك، ولم تضع في الاعتبار أخطار الأورام السرطانية المرتبطة بالتعرض للـ د.د.ت .

عندما تتناول الأطعمة ذات مستويات أقل من سلسلة الطعام، فإنك تقلل من هذه المخاطر، لكن سيظل هناك قلق على السموم التي تحتويها. ولقد أشرت من قبل للسموم التي تحدث بشكل طبيعي. ويعد أفضل دفاع ضد السموم الطبيعية هو مقاطعة استهلاك الأطعمة التي بها أعلى نسبة من الفلفل الأسود، والفستق، بينما تناول غذاء متنوع يتيح لك ميزتين هما: حصولك على التغذية المتنوعة التي تحتاجها، والتقليل من أخطار الحصول على عناصر غير صحية أكثر من اللازم.

أما السموم التي من صنع الإنسان، فهي أمر آخر . يتم معالجة الخضراوات والفاكهة بتنوع كبير من الكيماويات الزراعية وهي: المبيدات، الفطريات، وعوامل النضج، والتبخر، الكل داخل في إطار خطوط إرشادية منظمة بمستويات مقبولة من الفضلات . لا يمكن إزالة الكثير من هذه الكيماويات بالغسيل حيث إنها ملتصقة بشدة بأنسجة الخضراوات، أو أنها تسللت بعد استخدامها إلى داخل المنتجات . لا أستطيع أجزم أن فضلات السموم الكيميائية في الطعام الذي نأكله لها أخطار رئيسية على الصحة، فهي تؤدي بنا إلى طرق غالبا ما يفشل في إدراكها مجال علم الطب والسياسة الحكومية.

دعني أذكر قصتين توضحان قلقي :

أثناء سفري إلى اليابان ذهلت من نسبة ارتفاع أمراض التهاب حساسية الجلد أو الإكزيما. فقد أصيب حوالي ٥٠٪ من أطفال اليابان بهذا المرض، كما حدثت حالات واسعة المدى بين المراهقين والشباب في هذا البلد. وتعتبر الإكزيما ـ بدنيا ونفسيا ـ مرضا غير مريح ومشوها، حيث ينتج عنه طفح جلدي أحمر وحكة مستمرة غالبا على الوجه واليدين. من الشائع أن ترى مرض الأكزيما على أغلب أجزاء الجسم في اليابان. والعلاج الطبي التقليدي غير مناسب، حيث يقوم على استخدام الكورتيزون الموضعي الذي يخفي الأكزيما دون شفائها، وأصبح المرضى يعتمدون عليه رغم كل السموم المرتبطة به. تعتبر حساسية الجلد الوبائية ظاهرة حديثة في اليابان، فما هو التغيير الذي حدث في اليابانيين أدى إلى وجود هذه الظاهرة ؟ ليست الجينات بالطبع، فالأكزيما بها مكونات وراثية لتستمر غالبا داخل العائلات، لكن لا يوجد تغيير في الجينات بين اليابانيين في الخمسين عاما الماضية . ما تغير هو الغذاء. حيث إن الشعب الياباني يتناول لحوما ومنتجات الألبان أكثر بكثير من ذي قبل. يمكن أن تضر هذه الأطعمة ذات البروتين الحيواني جهاز المناعة مباشرة فهي تساعد على ظهور الحساسية مثل الإكزيما. كما أنها تحتوى على سموم إضافية أكثر من النبات والأسماك التي هي غذاء اليابانيين التقليدي. واستخدام الكيماويات الزراعية والإضافات إلى الطعام المصنع تزايد بكثرة بعد الحرب . شاهدت طبيبة يابانية صديقة حالات شفاء مذهلة للإكزيما في أشخاص تحولوا إلى الطعام العضوي، فبعض المرضى لم يستمروا تدريجيا في علاج الكورتيزون .

عانت سيدة شابة ــ كنت أقوم على علاجها ــ مـــن الربــو الحــاد والتهاب مزمن في الجيوب الأنفية، وسرعة التنفـــس، وحساســية مــن الطعام، ووجدت أن الطعام الخالي من الكيماويات كان له مفعولا كبـــير. فأصبحت أكثر إدراكا لردود أفعال جسمها صفر، أي طعام يســـبب لــها الضيق. كما أنها تعلمـــت شـــراء المنتجــات العضويـــة مـــن الفاكهـــة والخضراوات الضرورية لصحتها.

لا تتوافر الخضراوات والفاكهة العضوية غالية الثمن مثل المنتجـــات التقليدية، بما يستحق أن تعرف عن أكــــثر المحـــاصيل احتـــواء علـــى الفضلات الضارة. على سبيل المثال، يعتبر التفاح أعلى قائمة الأطعمـــة الملوثة، وبمعرفتي بذلك لم أعد اشتريه، إلا إذا جاء من منتجات عضوية مؤكدة . أكثر محاصيل الفاكهة خطرا هي : الخوخ، والعنب، والبرتقـال، والفراولة. وأكثر محاصيل الخضراوات تلوثا هي البطاطس، والجـــزر، والخس، والفول الأخضر، والفستق، والقمح . أنصحك بأن تبحـــث عـــن هذه الأطعمة والمنتجــات المصنعـــة منـــها (خاصـــة المصنعـــة مـــن دقيق القمح) .

يعتبر ازدهار حركة الزراعة العضوية خبرا ســــارا، ولــهذا، زادت أسواق المنتجات العضوية : فقد أصبح المستهلك أكثر معرفـــة بســـموم الطعام . منذ زمن قريب، أكد علماء الزراعة أنه ليس ممكنـــا اســـتخدام الأساليب العضوية في المجال التجاري، وتستطيع استخدامها في حديقـــة المنزل وليس في المزارع الكبيرة. يســـتطيع المنتجـــون الآن زراعـــة الخضراوات والفاكهة العضوية تحت إلحاح متطلبات السوق. كما أنـــهم يحققون أرباحا عالية، وذلك بسبب عدم شراء كيماويات زراعية غاليـــة

الثمن وارتفاع أسعار المنتجات العضوية . وقد تحول نصف المنتجيـــن في كاليفورنيا الآن أو في طريقهم للتحول إلى الأساليب العضوية المفيـدة للمستهلك والأرض. سيصبح في المستقبل القريب الحصول على المنتـــج العضوي من المحلات العادية أمرا سهلا وســـيكون الســـعر منافســـا. تستطيع أن تساعد هذا الاتجاه الجديد للمستهلك في التزايد بـــأن تجعـــل مدراء المحلات يعرفون ما الذي تريده ؟

تشتمل الإضافات المستخدمة في الطعام المصنع على فئة أخرى مـــن السموم . تجنب نوعين من الأصباغ الصناعية في المـــأكولات : ألـــوان مؤكدة، ألوان صناعية أو المعروفة باسم (أحمر رقـــم ٣) والحلويـــات الصناعية التي تحتوى على سكرين و الاسبارتيم (مادة محلية). وبشـــكل عام، تحتوى الأطعمة المصنعة على دهون وأملاح كثيرة، وتتضمن مواد حافظة، ومكسبات طعم وإضافات أخرى يمكن تعوق عمل نظام الشـــفاء الذاتي. فمن الأفضل أن تقلل من معدلات الأطعمة المصنعة في غذائـــك، وأن تختار المنتجات المصنعة بدون إضافات صناعية .

هذه مقترحات للإقلال من تعرضك للسموم في الطعام :

* *الإقلال من استهلاك المنتجات الحيوانية، واشـــتر فقـــط اللحـــم المؤكد أنه خال من العقاقير والهرمونات .*
* *الإقلال من استهلاك أطعمة تحتوى على سموم طبيعيـــة مثـــل الفلفل الأسود، الكرفس، الفستق، عش الغراب الأبيض.*
* *تناول غذاء متنوعا أفضل من تناول نفس المواد يوميا .*
* *اغسل دائما الخضراوات والفاكهة جيدا (حتى إذا كان ذلك لـــن يزيل الملوثات).*

* *قشر الخضراوات والفاكهة إذا أمكن ذلك خاصـــة إذا لــم تكــن منتجة عضويا .*
* *حاول شراء التفاح، الخوخ، العنب، الزبيب، البرتقال، الفراولـــة، الخس، الكرفس، الجزر، الفول الأخضر، البطاطس، دقيق القمـح المنتجة عضويا .*
* *ابحث عن مصادر المنتج العضوي، انضم إلى اتحادات ونـوادي الشراء التي توزع تلك المنتجات، دع مدراء المحلات يعرفـــون ما الذي تريده .*
* *الإقلال من استهلاك الأطعمة المصنعة، وتجنب تلك التي تحتوى على أصباغ كيمائية وحلويات صناعية .*

العقاقيــر ومـــواد التجميــل
مصادر أخرى للسموم

يعتبر تسمم العقاقير مستوى آخر من التلوث الكيميائي، حيث يتنـاول الأشخاص العقاقير لأسباب طبية أو لأســباب اجتماعيــة مختلفــة إمـا بالوصفة الطبية، أو بشرائها من المحل، أو عن طريق غـــير قـانوني . لتدرك أنه لا فــروق جوهريـــة بيـــن العقـــاقير والســموم فيمـــا عـــدا الجرعة.تصبح كل العقاقير سامة في الجرعات العالية، وبعض الســـموم تصبح عقاقير مفيدة في جرعات منخفضة . ليس لدي اعـــتراض علـــى استخدام العقاقير الطبية إذا كانت علاجا جيدا للأمراض، لكننـــي أشـــجع الأطباء والمرضى على اكتشاف أدوية بديلة تقلل أو تستبعد إمكانية التأثر بسموم العقاقير التي أصبحت خطأ شائعا للدواء التقليدي اليـــوم . تعتـــبر أدوية الأعشاب شكلا مخففا من العقاقير . ولكونها منخفضة؛ فأنها تعطى

جرعات أقل من السموم؛ إلا أنه لا يجب أن نستهلكها كثـــيرا أو بـــدون سبب. تناولك العقاقير في أي شكل ولأي سبب يزيد من العمـــل الزائـــد على الكبد، حيث إن مهمته هي التمثيل الغذائي للمواد الغريبة. تســـتطيع مساعدة الكبد في التعامل مع السموم الأخرى بألا تحمله بالعقاقير أيضا .

تعتبر العقاقير المنشطة المستخدمة في مجتمعنا مثل الكحول والدخـــان أكثر سمية. يسمم الكحول الكبد مباشرة وخلايا الأعصاب، كما أنه يشـكل ضررا قويا على بطانة الجهاز الهضمي. تقدير تـــأثير الكحـــول علـــى الصحة يشتمل تحليل الخطر والاستفادة مما يتناوله كل شخص. فـــالمعدة التي لم تصبها أمراض تساعد على الصحة والشفاء . وعلى العكس مـــن ذلك فالأعضاء المريضة لأي شخص تتعارض مع الصحة الجيدة .

يعتبر التبغ أقل تصنيفا إلا أن النيكوتين مسبب للإدمان بشـــكل كبـــير ــ خاصة إذا استنشق بعمق ــ ومنشطا قويا لضيق الشرايين فـــي كـــل أنحاء الجسم، ويعوق عمل الدورة الدموية وعمل نظام الشفاء. يعـــرض إدمان النيكوتين صاحبه لتأثيرات ضارة لعناصر أخرى من دخان التبـــغ من بينها مركبات أورام سرطانية، ويعرض استنشاق الدخـــان الجـــهاز التنفسي للخطر وهو أحد العناصر الرئيسية لنظام الشفاء. لن أجـــادلك إذا كنت أحد المحظوظين القلائل الذين يستخدمون التبغ بلا إدمان، وطالمـــا أنك لن تعرضني إلى الدخان الصادر من سيجارتك، وعلى أيـــة حـــال، فأنني أحثك في أن تقوم بكل مجهود ممكن لتقلع عن التدخين .

العقاقير الطبية بالإضافة إلى مكوناتها الرئيسية، غالبا ما تصنع بنفس التركيبات الصناعية المستخدمة في الأطعمة الملوثة. إذا كنـــت تســـتهلك كميات كبيرة من الأقراص والكبسولات الملونة فهي مصدر رئيسي لـــهذه

الكيماويات التي لن تفيدك، مما يدفعك للبحث عن علاج بديـــل . تعتـــبر مواد التجميل مصدرا آخر لم يتم التفكير فيه إلا قليلا مثل الشامبو منعـــم الشعر، والمرطبات التي يمتصها الجلد . تجنب كل مواد التجميل التـــي تحتوي على أصباغ كيميائية، فليس صعبا الحصول على منتجات بيضـاء غير ملوثة أو صنعت بأصول نباتية بالرغم من أنك سوف تجدهـــا فـــي محلات الطعام الصحي.

تعتبر السموم بكل أنواعها ــ خاصة مبيدات الأعشاب والحشـوات ــ أكثر السموم الخطرة في البيئة . لا تحاول أن تتعامل مع هــــذه المــواد أو تحتفظ بها في المنزل، ولا تستخدمها داخل أو خارج منزلك. أحـــذر بالمثل كافة الأصباغ الصناعية، والمذيبات والمنتجات الكيماوية الأخــرى التي تعطى عطورا أو لها روائح قوية . إذا تعرضت لأي من هذه المواد فيجب أن تغتسل جيدا، وتنفس الكثير من الهواء النقي، واشـــرب مياهـــا كثيرة، واذهب إلــــى ســـاونا أو حمـــام بخـــار، ولا تنـــس أن تتنـــاول مضادات الأكسدة .

أشكال سامة من الطاقة

تطورت الحياة على الأرض بالرغم من الإشعاعات العديدة التي قـــد تدمر نواة الخلايا. هناك الإشعاعات الطبيعية القادمة إلينا مـــن الفضـــاء الخارجي، من الشمس، ومن الأرض ذاتها، كما أضاف نشاط الإنســـان كما هائلا من التلوث الكهرومغناطيسي الذي له تأثيرات بيولوجية علـــى المدى البعيد غير مفهومة. يستحق الأمر وضع احتياطات بالرغم من قلة المعلومات. يتضمن المجال الكهرومغناطيسية موجات قصـــيرة (طاقـــة

عالية) من أشكال الإشعاعات مثل الطاقة النووية، وأشـــعة أكـــس التـــي تطرد الإلكترونات من مدارها حول نواة الذرة لتخلق جزئيات (أيونيات).

إن أخطار الجرعات العالية من الإشعاعات الأيونية معروفة جيــــدا، فإنها تستطيع أن تزيل تغير الحمض النووي لنواة الخلية الـــذي يشـــجع على تدمير جهاز المناعة، وينمي السرطان الذي قد لا يظـــهر إلا بعـــد سنوات من التعرض للإشعاعات. تستطيع أن تحمي نفسك من الأشـــعاع الأيوني بعدم العمل في وظائف تعرضك لها (مناجم اليورانيوم، صيانـــة المفاعلات النووية، الأشعة العلاجيـــة) وعـــدم العيـــش بـــالقرب مـــن مصادرها، سواء كانت طبيعية أو من صنع الإنسان (مثل مواقـــع دفـــن النفايات النووية). لا تدع الأطباء ــ خاصة أطباء الأسنان ــ يستخدمون أشعة أكس بدون سبب مهم. تذكر أنه لا يوجد شيء يســـمى بالجرعـــة الآمنة من الإشعاع الأيوني، فكل جزء يضاف هو من المجموع الكلـــي الذي تحصل عليه على مدار العمر، والذي يرتبط بتدمير نـــواة الخليـــة. هذا سبب آخر لتتناول الخضراوات والفاكهة ومقويات مضادات الأكسدة؛ لأنها تستطيع أن تحد من ردود فعل الكيماوية التـــي تحـــدث إصابـــات إشعاعية للجينات .

الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس غير أيونية، موجاتها أطول وأقل نشاطا، وهي أبعد من شكل الطاقة العالية (البنفســـجية) للكـــهرباء المغناطيسية التي نستطيع أن نراها كضوء مرئي . ومع هذا، فالأشـــعة فوق البنفسجية قوية بما يكفي لتدمير الحمض النووي للخلايا الجلديـــة و التي تكون السبب الرئيسي في سرطان الجلد. وقد تسبب الضعف الزائـــد في طبقة الأوزون الذي يحمى الأرض والـــذي حـــدث نتيجـــة للتلـــوث

الهوائي. في تزايد القدر الذي يصل إلى الأرض من الأشـــعة الشمســية بشكل أكبر من ذي قبل. لكل هذه الأسباب، يجب أن تحمي نفسك بتجنـب الشمس الحارقة بارتداء الملابس الواقية، واستخدام الشمســـية، ولا تقـــدم على الذهاب لأماكن الاستجمام تحت الشمس معتقدا أنها تعطيك " التنـــوع الصحي من الحمض للأشعة فوق البنفســـجية " . كـل الأشـعة فـــوق البنفسجية ضارة، فهي تضر الجلد، وتشجع على انحدار التكوين المــــائي والكلف وهما سببان شائعان لفقدان النظر عند كبار السن . تســـتطيع أن تحمى نفســك مــن الأشــعة فــوق البنفســجية عــن طريــق تنــاول مضادات الأكسدة.

بعيدا عن الجانب الآخر من مجال الضوء المرئـــي، هنـــاك أشـــكال الموجات الطويلة مثل الميكروويف وإشعاع الذبذبات القصيرة المســتخدم في الاتصالات الحربية كثيرا . يعمل الميكروويـــف علـــي اضطـــراب الأنسجة في النباتات والحيوانات، وبغض النظر عن الخطر إذا ما وقفـت في طريق حزمة أشعة، فإن أشعاع الميكروويـــف وأشـــعاع الذبذبـــات القصير . لا يسببان أضرارا من الناحية البيولوجية. لكن هـــذه النظـــرة تغيرت الآن، فقد حذر عدد من العلماء من أن هذه أشكال مـــن الطاقـــة تزعج جهاز التحكم البيولوجي، حيث تتضمن مجالا كـــهربائيا . وكنـــت ذكرت من قبل أن هذه الأجهزة تساعد في شفاء الجـــروح مثـــل كســـر العظام، حيث إنها أساس لأشكال الشفاء المعقدة للأنسجة والأعضاء.

أفران الميكروويف ليست مشكلة؛ لأنها نادرا ما تخرج الإشـــعاع إلا في حالة تدميرها. (إلا أنها تستطيع إحداث التغيير الكيميـــائي لمحتـــوى البروتين في الطعام المطهو بداخلها لفترة طويلة من الوقت، كمـــا أنـــها

أيضا تزيد من الجزيئات الغريبة إلى الطعام الموضوع في أوعية من البلاستيك أو المطهو في بلاستيك. ولا تطه الطعام إلا في أوعية زجاجية في الميكروويف ولا تغطها بأوعية بلاستيك خلال الطهي .

ويمكن أن تستخدم تلك الأدوات المريحة لإزالة تجمد الطعام وتسخينه بسرعة أكثر من استخدامك لها في عملية الطبخ الطويلة للأطباق الرئيسية . لكن من غير الصحي أن تعيش وبالقرب منك جهاز إرسال الميكروويف.

يوجد في المنزل، عدد من الأدوات المألوفة لدينا، والتي تشكل أخطارا إلكترومغناطيسية قد تعوق عملية الشفاء أيضا. فمن الأفضل تفادى استخدام البطانيات الكهربائية ووسائد التدفئة حيث إنها تولد مجالات كهربائية كبيرة ولأنها تستخدم بالقرب من جسم الإنسان. كما تعتبر إشعاعات المنبه الكهربية خطيرة للسبب نفسه ـ لذا لا تضع المنبه بالقرب من رأسك أثناء النوم. وإذا كنت تعمل أمام شاشات الحاسب الآلى، فيحسن بك أن تستخدم شاشة تعمل على استبعاد الأشعة والمجالات الإلكترومغناطيسية، هذه الأشياء متوفرة لدى بائعي قطع غيار الحاسب الآلي.

وإن كان هذا كله يبدو مثبطا للهمة، أخشى أن يكون واقعيا أيضا، فالمواد السامة الكيميائية منها أو المولدة للطاقة أصبحت حقائق أكثر وضوحا في عالمنا الصناعي، ولابد أن تعرف مخاطرها. إن مقترحاتي للدفاع عن النفس مقترحات تتسم بالعقلانية والعملية، حتى وإن طبقت بعضها فقط، فانك ستحمي جهازك الشفائي من الضرر. ولحسن الحظ، لقد منحتنا الطبيعة منتجات يمكنها أن تقوى قدراتنا الشفائية وتجعل أجسامنا أكثر مرونة ومقاومة للأمراض . وسأناقش هذا الموضوع الشيق في الفصل التالي.

١١

استخــــــدام المقويــــات

إن أي شيء يزيد من فاعلية نظام الشفاء في الجسم، أو يساعد علـــى تحييد المؤثرات الضارة، سوف يزيد مــــن إمكانيــة الشــفاء العــاجل. والمقويات منتجات طبيعية تتمتع بهذه الخاصية، وهي من الأمور التـــي تحظى باهتمام خاص لديّ . وبالنسبة لكونها أدوية باعثة على القـــوة أو النشاط، فإن كلمة " مقوى " مصدرها الكلمة الإغريقية "يمُد" فالمقويـــات تمد أو تنشط أجسامنا بنفس الطريقة التي تنشط بها التمارين الرياضيـــة عضلات الجسم. فالقيام بالتمرينات وهو تعريض الجسم لجهد متصــاعد يتبعه استرخاء ــ يزيد من مقاومة أجسامنا، وهـــي صفــة ضروريــة للصحة، لأنها تحدد استجابتنا للتوتر الصادر من البيئــة حولنـــا. وكلمـــا زادت مقاومتنا، كلما زادت قدرتنا على الخروج من أي نوع من التوتـــر أو الإصابة.

تحظى الأدوية المقوية في الوقت الراهن بالقليل من القبول لدى معظم الممارسين للطب التقليدي في الغرب . وذلك أن هذه الأدوية تبــدو فـــي نظرهم متخلفة . أما أطباء اليوم، فيفضلون الأدوية التي تحـــدث آثـــاراً سحرية، كالعقاقير التي تحدث أثراً معيناً في أمراض معينة عن طريـــق

آليات كيميائية حيوية معروفة، غير أنهم لا يحبون الدواء الذي يبرئ كل داء، وهذه الأدوية لها مفعول عام وتفيدك في معالجة كل الأمراض التي تصاب بها، وأفضل ما يقال عن آليتها أنها غامضة . ويختلف الموقف تماما مع الممارسين في الشرق، حيث يكنون احتراما شديدا للمقويات مع استعداد الأطباء والمرضى على حد سواء لدفع مبالغ طائلة مقابل المنتجات الطبيعية التي يؤمنون بأنها تزيد من مقاومة أجسامهم الداخلية، وسرعتها على الخروج من الحالة المرضية. وتعد الجنسة (عشب صيني) من أفضل الأمثلة على هذه المنتجات. وقد كان الطلب على الجنسة أكبر من العرض ونتيجة لذلك، فهناك الكثير من منتجات الجنسة المغشوشة في السوق، في حين أن أسعار المنتجات الأصلية مرتفعة بصورة مذهلة. ويكن الكثير من الشعوب الآسيوية الاحترام للجنسة كدواء مقو، ومنشط، ويقول البعض : إنها يجب أن تحفظ لكبار السن، وعند استخدامها بشكل منتظم، فأنها تزيد الطاقة الحيوية والنشاط الجنسي وتحسن من نشاط الجلد والعضلات مع زيادة مقاومة الجسم لكل أنواع التوتر، وبما أنها غير سامة بشكل عام، فأنها تفي بكل متطلبات القوى المفيدة وأوصى بها في الغالب لمن يعانون من مرض مزمن أو ضعف أو نقص في النشاط .

كما أوصي الآخرين باستخدام العديد من المقويات الأخرى، التي يعرف الناس بعضها ويجهلون بقيتها . وسوف أقدم وصفا لتلك المقويات التي أوصى بها أكثر من غيرها، وقد انتقيتها تبعا لفاعليتها والأمان في استخدامها ووفرتها. وحتى إن كنت لا تعاني من مرض مزمن أو ضعف أو قلة في النشاط، فقد تكون في حاجة لتجربة هذه النوعية الممتعة من الوصفات الطبيعية، حيث إنها لن تسبب لك أي ضرر. وبالنظر إلى كثرة

مصادر التسمم البيئي، فمن المفيد أن تعرف المواد التي يمكن أن تزيـــد من مناعتك وحصانتك، وهي الوظائف الرئيسية من أجل عمـــل جـــهاز الشفاء بصورة فعالة . سأبدأ الآن في ذكر المعروف من هذه المواد، ثـــم أنتقل إلى الغريب منها .

الثــــــــــوم

الثوم هو أكثر أفراد العائلة البصلية اللاذعة (حريفً)، ويدخـــل فـــي العديد من الأكلات في العالم ليعطي نكهة الطعم الأساسي بها . وله كذلك نفس الدرجة من الأهمية كدواء في العديد من الثقافـــات، وقـــد ذكـــرت البحوث الحديثة بعض الخواص العلاجية التي تنسب إليـــه فـــي الطـــب الشعبي . والثوم مصدر غني بالمركبات النشطة من الناحية البيولوجيـــة والتي تحتوى على الكبريت، بالرغم أن عدداً مـــن التجـــارب المعمليـــة تظهر المنافع الصحية للثوم، إلا أننا لـــم نعـــرف بعـــد ــ علـــى وجـــه التحديد ــ المركبات المسئولة عن ذلك . فللثوم آثار عديدة ومختلفة تؤثـــر على العديد من أجهزة الجسم التي تشارك في عملية الشفاء، ومن وجهـــة نظري الخاصة، فإن اتساع دائرة آثار الثوم النافعة تبرر وضعـــه فـــي قائمة المقويات الفعلية . وتتمثل أهم فائدة للثوم في أثـــره علـــى القلـــب والأوعية الدموية. حيث إنه يخفض من ضغط الدم بأكثر من آلية، حيـــث يشبه في ذلك بعض العقاقير الحديثة المضادة لارتفاع ضغط الدم دون أن يكون له أعراض جانبية كعدم الانتصاب والصداع وغيرها. وقد قـــابلت البعض ممن تمكنوا من أن يكون لهم ضغط دم معتدل من خلال تنـــاول الثوم في كل يوم. وعلاوة على ذلك، فإنه يخفض من نسبة الكوليســترول والدهون في الدم، ويزيد من نسبة الـــ HDL (إتش.دي.إل) من إجمـــالي

الكوليسترول والتي تعمل على حماية الجسم، كما تقلـــل مـــن تعـــرض الـــ LDL (إل.دي.إل في الكوليسترول للتأكسد [تأكسد إل.دى.إل] هـــي الخطوة الأولى للعملية التي تؤدى إلى تلف جدران الشـــرايين) وأخـــيرا، فإن الثوم يقلل من تجلط الدم بمنع قابلية الصفائح الدموية للتكتل، ويـــؤدي تكتل الصفائح الدموية على جدران الشرايين المصابـــة بـــالتصلب إلـــى حدوث الجلطة التي تؤدى إلـــى الذبحـــات والأزمـــات القلبيـــة. ولتلـــك الأسباب، فإن الثوم يقدم حماية كبيرة ضد الإصابـــة بـــأمراض القلـــب والأوعية الدموية . ويعتقد الأطباء أن استهلاك الثوم بشكل معتـــاد فـــي أسبانيا وإيطاليا كان وراء قلة حالات الإصابة بأمراض القلب عما هـــو متوقع في هذه المناطق.

هذا بالإضافة إلى كون الثوم مطهرا ومضادا حيويا، حيـــث يقضـــي على العديد من أنواع البكتريا والفطريات التي تسبب إصابـــة الإنســـان بالأمراض. وعلاوة على ذلك، فإنه يقوي من نشاط جهاز المناعة، حيث يزيد من عدد الخلايا الطبيعية التي تقتل خلايا السرطان وتوقف انتشـــاره. وقد أظهرت عدة دراسات أن الثوم عامل مضاد للسرطان، وقد أوضحت أنه يقوم بهذه الوظيفة باستخدام عدة طرق لذلك . وإضافة إلـــى حفـــزه للنشاط المناعي، يوقف الثوم تكون المواد المسببة للسرطان في الأمعـــاء، ويمنع تلف الحامض النووي "دي.إن.إيه" نتيجة المواد الأخرى المســـببة للسرطان . ومن الآثار المتنوعة للثوم، حمايته لخلايا الكبد والمـــخ مـــن التغيرات التحليلية (قد يكون ذلك نتيجة لمـــا يحتويـــه مـــن المركبـــات المضادة للأكسدة) وكذلك تخفيض سكر الدم .

ويمكنك الحصول على هذه الفوائد بمجرد إضافة الثوم إلى غذائك فـي أي شكل كان . بإمكانك كذلك أن تشتري العديد مـــن الأقــراص التـــي تحتوي على الثوم : كالكبسولات التي تحتوي على الزيت أو الكبســولات المنزوعة الماء أو الأقراص . بالرغم من الأمان في استخدام الثوم فـــي الطعام، إلا أننا لا نملك أي معلومات عن الأمان طويل الأجل لاستخدامه كمستخلص مركز. ومن الآثار الجانبية، احتمال أن يؤدي إلـــى نزيــف عند الأشخاص الذين يتناولون عقارات مضادة لتخثر الدم بما فـــي ذلــك الأسبرين . وكذلك، فإن فاعلية أقراص الثوم غـــير معروفـــة، وتدعـــي الشركات المصنعة لها العديد من الادعاءات مع محاولتها التقليل من شأن المنتجات المنافسة، إلا أننا لا نعرف في الواقع عدد الفوائد الصحية التـــي تعتمد على مكوناته المتعلقة بالرائحة . ولذلك، فمن الصعب أن نحكـــم إن كانت المنتجات منزوعة الرائحة مفيدة أم لا .

ولذا، أوصيكم بتناول المزيد من الثوم الطازج . فلنهرسه وهو نيـــئ في صلصة السلطة، وأطهه قليلاً في زيت الزيتون لإضافة النكهة إلـــى الباستا (نوع من أنواع المكرونة)، وبشكل عام، أضفه إلى الطعام قبيـــل الانتهاء من طهيه حتى تستمتع بنكهته . وأنا شخصيا أقوم بزراعته فـــي حديقتي، حيث أقوم بغرس فصوص الثوم منفردة في سبتمبر لأحصدهــــا رؤوساً سخيةً في مايو، وهي تكفيني لعدة شـــهور، أنتـــي لا أتخيـــل أن أعيش دون تناوله، وهو في نظري أحد أفضل المقويات العامـــة لجـــهاز الشفاء في الجسم .

الزنجبيـــــــــل

الزنجبيل كالثوم، من البهارات المعروفة والتي تمتعت بسمعة طيبـــة منذ وقت طويل كنبات طبي (يشير اسم النبات العلمي إلى كونـــه أحـد الأدوية التي استخدمت في الماضي) من قديم الأزل، والأطبـــاء بالـــهند والصين ينظرون إليه على أنه أحد الأدوية المقوية، فأضافوه إلى الأدويـة المركبة لخواصه المقوية والروحية . وحديثاً، يقدره الناس في مختلـــف أجزاء العالم لفوائده الكثيرة، كفائدته في تدفئة الجسم، وتسهيل الـــهضم، ومعالجة المعدة المضطربة، وإزالة الآلام. وأثبتت العديد مـــن البحـــوث الطبية في السنوات الأخيرة، والتي أجرى معظمها في أوروبا واليابـــان، ما للزنجبيل ومكوناته من فوائد علاجية، في حين، لا يدرى الأطباء فـــي أمريكا شيئاً عن هذه الدراسات. تتسم التركيبة الكيميائية للزنجبيل بالتعقيد الشديد. حيث تسهم في رائحته وطعمه والنشاط الحيوي لـــه أكـثر مـــن أربعمائة مركب معروف . وقد حظيت مجموعتان من بين تلك المركبات بالجزء الأكبر من اهتمام الأبحاث وهي الجنجرلوز والثوجالوس وهمـــا اللذان يكسبانه طعمه اللاذع. ويحتوى الجذر ــ في واقع الأمـــر يعتـــبر ساقا أرضيه وليس جذرا على أنزيمات ومواد مضادة للأكســـــدة والتـــي يمكن أن تكون هي الأخرى من مكوناته الأساسية .

وآثار الزنجبيل المقوية على الجهاز الهضمي واضحة وجليـــة، فـــهو يحسن من هضم البروتينات، وهو علاج فعال للغثيان والإسهال ويقـــوى البطانة المخاطية للجزء العلوي من القناة الهضمية بطريقة تحميها مـــن تكون القرحة، كما أن له فاعلية واسعة ضد الطفيليات المعوية. ويســتخدم الطهاة في الصين الزنجبيل الطازج في معظم أطباقهم؛ لأنهم يعتقدون أنه

يتخلص من الخصائص غير المرغوب فيها للمكونات الأخرى، وبخاصة السمك واللحم والتي قد تؤدي إلى عسر الهضم .

والآثار العملية الأخرى للزنجبيل والتي درست جيداً تؤثر على إنتاج وانتشار مجموعة مرسلات الاستجابة البيولوجية المسماه بالايوكوسونويدز والتي تعمل كوسيط في الشفاء والمناعة ويصنع الجسم هذه المركبات الهامة من الأحماض الدهنية الأساسية ويستخدمها في تنظيم الوظائف الخلوية الهامة. وهناك ثلاث مجموعات رئيسية للأيوكوسوتويدز، يتم حاليا إجراء بحوث عليها وهى البروستولاندنيز والثرمبوكساين والليكوترانيز . يؤدي عدم التوازن في تركيب وإفراز الايوكوسانويدز إلى حدوث العديد من الأمراض الشائعة بدءاً بالتهاب المفاصل وقرحة المعدة ووصولاً إلى زيادة تكتل الصفائح الدموية الذي يمكن أن يؤدى إلى الذبحات والأزمات القلبية . يعدل الزنجبيل من هذا النظام بصورة تقلل من الالتهاب والتجلط غير الطبيعي. ويمكن أن يكون الزنجبيل على نفس درجة فاعلية بعض العقاقير غير المعقمة المضادة للالتهاب والرائجة بصورة شديدة في الوقت الراهن، مع كونها أقل سمية، وذلك لأنها تحمى جدران المعدة ولا تضر بها. كما أن الزنجبيل كمنظم لمركب الايوكوسانويدز، فإنه مفيد للغاية لجهاز الشفاء. وعلاوة على ذلك، ينظم الزنجبيل الجهاز الدموي وله فاعليته في مقاومة السرطان، حيث يعرقل قدرة بعض مسببات السرطان في تغيير خلايا الحامض النووي.

وفي مقدورك أن تتناول الزنجبيل في صور شتى، إما بتناول جذوره طازجة أو في صورة شرائح محلاه أو بشراب زنجبيل مخلوط بالعسل أو مستخلص ومعبأ في كبسولات . وشاي الزنجبيل من التحضيرات البسيطة واللذيذة، ويمكن أن تصنعه على النحو التالي :

ضع نصف ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المطحونة الطازجة في فنجان من الماء المغلي، غط الغلاية وضعه على النار من مدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة، ثم صفّه وأضف إليه العسل، ويمكنك تناوله ساخناً أو مثلجاً، وتستطيع أن تشتري شراب الزنجبيل بالعسل من متاجر الأطعمة الصحية، ثم تضيفه إلى الماء البارد أو الساخن لتصنع منه شراباً سريع التحضير، أو أن تصنع هذا الشراب بنفسك بخلط ثلاثة أرباع كوب من الزنجبيل إلى ربع كوب من العسل، ثم احفظ الخليط في الثلاجة .

تتغير التركيبة الكيميائية للزنجبيل عند جفافه وبخاصة الجنجرلوس والموجود بوفره في جذور الزنجبيل والذي يتحول إلى الشاجلوس الذي تزيد درجة حرارته عن الجنجرلوس . قد تختلف خصائص كلتا المجموعتين، فالشاجلوس له آثار مسكنة ومضادة للالتهاب أكثر من الجنجرلوس . ومن هنا، فمن الحكمة أن نستخدم أكثر من نوع من الزنجبيل، ويمكن أن يحصل مرضى التهاب المفاصل ــ وغير ذلك من حالات الالتهاب ــ على فائدة أكبر من كبسولات الزنجبيل المخفف بالبودرة والمتوفر في متاجر الأغذية الصحية . وليس للزنجبيل خواص سمية، ولكن إن تناولت جرعة كبيرة منه على معدة خاوية فقد تصاب بحموضة. ولذا، أنصح بتناوله مع الطعام .

الشـــــاي الأخضـــــر

يصنع الشاي الأخضر، وهو المشروب القومي لليابـــان، مـــن أوراق نبات الشاي التي لم تتعرض للتخمير فعند تحضير الشاي الأســـود، يتـــم تكويم الأوراق وتخميرها، وهي عملية تخمير طبيعية تؤدي إلى تســـويد لون الأوراق وتغيير رائحتها ونكهتها . وقد توصل الباحثون مؤخراً إلـــى عدد من المنافع الصحية للشاي الأخضر في مـــا يحتويـــه مـــن مـــادة (الكاتيش) وهى مجموعة من المركبات التي يُقضى على معظمها أثنـــاء عملية تحويل الشاي الأخضر إلى شاي أسود بالتخمير . (شاي أولونـــج له خاصية وسطى بين الأخضر والأسود، حيث يتم تخميره لمدة قصـيرة، يكون له لون ورائحة ونسبة كاتيش وسية بين النوعين) يخفض الكـــاتيش من نسبة الكوليسترول ويحسن بشكل عام من التمثيـــل الغذائـــي للمـــواد العضويـــة، إضافـــة إلـــى أن لـــه فاعليـــة كبـــيرة ضـــد تـــأثير السرطان والبكتريا .

تحتوي كل أنواع الشاي على الثيوفيلبس (مادة شبه قلوية)، وهي مادة قريبة من الكافيين. ولذا، فتناولها في جرعات كبـــيرة يمكـــن أن يكـــون منشطا للغاية مما يؤدي إلى إدمانها على غرار ما يحدث مـــع القـــهوة. وبتناول بشكل معتدل، فإن الشاي الأخضر بطعمه اللاذع ورائحته الذكيـة يعد إضافة لطيفة وصحية لغذاء الإنسان . وهو مشروبي المفضل الـــذي يحتوي على الكافيين وهو قرين للاسترخاء والصحبة، ومن السخافة فـــي نظري أن تتناول الشاي الأخضر في صورة أقراص، ومع هـــذا، فقـد رأيت العديد من الأقراص والمنتجات التي تحتوى على مستخلص الشـاي الأخضر في مطاعم الأغذية الصحية، وكلـــها تحـــاول أن تســـتغل مـــا للكاتيش من فاعلية في الحماية ضد أمراض القلب والسرطان . بـــل إن هناك مزيلا لرائحة الإبط مستخرجا من الشاي الأخضر، ويعتمـــد علـــى خواصه المضادة للبكتريا .

ومن أنواع الشاي الأخضر التي أفضلها "الماتشـــا"، وهــو مســحوق أخضر لامع يقدم كمشروب في الحفلات الرسمية تتناوله العـــائلات فـــي اليابان. ويتم تحضير الماتشا من أوراق الشاي الصغيرة جداً، والتي يتـــم تبخيرها وتجفيفها ثم طحنها إلى مسحوق شديد النعومة، ولتحضير شـــاي الماتشا، نضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في قـــدح شـــاي مـــن الفخار، ثم نضيف مقداراً صغيراً من الماء المغلي، ثم نقلب الخليط حتـــى يعلوه الزبد بمخفقة خشبية. وفي العادة، يتم تناول "الماتشا" مـــع بعـــض الحلوى . والماتشا منشطة بالتأكيد،. الماتشا والشاي الأخضـــــر العـــادي متوافران بمتاجر البقالة اليابانية، والشاي الأخضر متوفـــــر حاليـــا فـــي عبوات معلبة بالمتاجر الكبيرة .

إذا كنت ممن اعتادوا تناول الشاي الأسود والقـــــهوة أو الكوكـــاكولا فعليك بالتفكير في التحول إلى الشاي الأخضر لأنه ليس مجرد نوع غـير مضر من الكافيين، بل إن له كذلك منافع باهرة كمقوٍ عام .

الشـــــوك اللبنـــي

الشوك اللبني هو عشب مقوٍ يستخدمه الطب الشعبي فـــي أوروبـــا . ونستخرج من بذوره " السليمارين " الذي يقوى التمثيل الغذائي في خلايـــا الكبد ويحميه من التسمم . وعلى الرغم من أن صناعة الأدوية قد أنتجـت العديد من العقاقير التي تضر بالكبد، إلا أن فاعليتها لا تقارن بالحمايــــة التي يوفرها الشوك اللبني مع كونه غير سام في آن واحد .

ينبغي على كل من يتناول الكحوليـــات بصـــورة مفرطـــة، وكذلـــك المرضى الذين يتناولون عقاقير يصعب على الكبد التخلص منها وممـــن يُعالجون كيميائيا، أن يتناولوا عشب الشوك اللبني . وأنصح كل شـــخص

مريض بالتهاب الكبد أو اضطراب عمل الكبـــد بتنـــاول هـــذا العشــب بانتظام، وقد رأيت بنفسي بعض المرضى ممن استعادوا عمـــل كبدهـــم بصورة طبيعية نتيجة تناولهم له في كل يوم، مع تحسين غذائهم وأسلوب حياتهم. ومَن يتعرضون ــ في عملهم ــ لمواد كيميائية عليهم بتناولـــها كذلك، لأن من شأن ذلك أن يساعد الجسم على الشفاء من أي ضرر يقـع عليه نتيجة لها.

عشب الشوك اللبني متوفر بجميع متاجر الأغذية الصحية . وأنصـــح باستخدام المســـتخلص الموافــق للمواصفـــات فـــي صـــورة أقـــراص أو كبسولات. اتبع التعليمات الموجودة على علبـــة المنتـــج، أو تنـــاول قرصين أو كبسولتين مرتين يومياً . وبإمكانك أن تتناول الشوك اللبنـــي طوال حياتك .

الاستـــراجولــــوس

إن كنت صينياً، فستتعرف على هذا العشب المقوي على الفور، حيث يباع في الصين خالصاً أو ضمن تركيبات أخرى للتداوي مـــن نـــزلات البرد. والاستراجولوس فصيلة كبيرة من عائلة البسيله، وبعضها يصيـــب الماشية بالتسمم (نبتة الجنوب الموجودة في جنـــوب غـــرب الولايـــات المتحدة الأمريكية من فصيلة الاستراجولوس). ولكن السم موجـــود فـــي الأجزاء التي توجد فوق التربة فقط، أما الجذور فلا تحتوى على أي سم، ويستخرج الدواء العشبي من إحدى فصائل الاستراجولوس غير الســـامة. والاستراجولوس عشب معمر وله جذور ليفية طويلة، وموطنه الأصلـــي في شمال الصين ومنغوليا الوسطى. والاستراجولوس البري والمـــزروع

يكونان معا مصادر الاستراجولوس التجاري والذي يباع في صورة حزم من الشرائح الرفيعة التي تشبه خافضة اللسان الخشبي ولها طعم حلـــو. ويفضل علماء الأعشاب الصينيون إضافة هذه الشرائح إلى الحساء قبـــل تقديمه. يمكن شراء هذه الشرائح من متاجر الأعشاب الصينية أو شـــراء صبغات أو كبسولات الاستراجولوس من متاجر الأغذية الصحية، كمـــا سنجد كذلك في هذه المتاجر العديد من المنتجات التـــي تحتـــوى علـــى الاستراجولوس كمكون رئيسي بها .

ينظر الأطباء في الصين إلى هذا النبات على أنه مقو حقيقي يقـــوى المرضى المصابين بالوهن ويزيد من مقاومة الأمراض بشكل عام، كمـــا يستخدمونه كذلك كحافز لغيره من الأعشاب التي يعرف عنـــها زيادتـــها للطاقة ومساعدتها علـــى الـــهضم وتنشـــيط الـــدم والـــدورة الدمويـــة. والاستراجولوس في الطب الصيني الحديث هو المكون الرئيسي للعــــلاج "فوزبنبج" وهو خليط من العلاج بالأعشاب لاستعادة الوظائف المناعيـــة لمرضى السرطان الذين يعالجون بالعلاج الكيميائي والإشعاع، وقد أظهر الباحثون في الصين زيادة عمر مرضى السرطان الذين يتلقون كلا مـــن العلاج الغربى والصيني بالأعشاب . إضافة إلى نسبة متوسطة من آثـــار الأخير المقللة للمناعة .

أثبتت الدراسات الدوائية في الغرب أن الاستراجولوس ينشط وظيفـــة الجسم المناعية . حيث يزيد من نشاط عدة أنـــواع مـــن كـــرات الـــدم البيضـاء، مع زيادته لإنتاج المضادات الحيوية والانترفيرون . ويرجـــع ذلك إلى احتواء الجذور على مادة البولي سكارديز، وهي جزيئات كبـيرة تحتوى على سلاسل من وحدات سكرية أقل. والبولي ســـكارديز يمثـــل عناصر تركيبية للعديد من الكائنات الحية، والتي لم يوليها علماء الـــدواء

في الغرب سوى القليل من الاهتمام حتى وقت قريب، لأنها ليست من أنواع الجزيئيات التي تؤدي إلى نتائج سحرية سريعة؛ ولأن الحكمة التقليدية تشير إلى عدم إمكان امتصاص الجهاز الهضمي لها. ولكن "البولي سكارديز" هو من الملامح المشتركة في العديد من الأدوية العشبية التي تعزز المناعة. ومن هنا،فمن المؤكد أننا لم نفهم بعد خواصها.

ولذلك، أوصي العديد من المرضى بتناول الأستراجولوس لأنه فعال وآمن. وأشير به بصورة خاصة للمصابين بأمراض معدية مزمنة كالتهاب الشعب الهوائية والتهاب بالجيوب الأنفية والإيدز . كما أوصي العديد من مرضى السرطان بتناوله، سواء من يتلقون علاجا تقليديا أو أولئك الذين أنهوا علاجهم . وأعتقد أن تناول الاستراجولوس بصورة دورية، سيفيد مرضى الوهن ومن يعوزهم الطاقة والحيوية، أو من يشعرون بسهولة إصابتهم بالتوتر. ومن السهل أن نجد منتجات الاستراجولوس في متاجر الأغذية الطبيعية. وأنصح كذلك باتباع الجرعات المحددة على علبة المنتج .

الجنسة السيبيرية

الجنسة السيبيرية هي جذور شجيرة شوكية كبيرة موطنها الأصلي شمال الصين وسيبيريا، وهي الآن من أكثر المقويات العشبية استخداما في العالم، ويصعب الحصول على جنسة سيبيرية حقيقية نتيجة شدة الطلب عليها. ولألتوروكوس فصيلة من عائلة الجنسة، وتختلف عن مصدر الجنسة الأصلي وهو البنكاس، وقد اكتشف العلماء السوفيت خواص هذه الفصيلة التي تقي من التوتر أثناء بحثهم عن بديل للجنسة، ومع ذيوع هذه المعلومة، بدأ العديد من الرياضيين ورجال الجيش السوفيت في استخدام الجنسة لزيادة تحملهم وأدائهم الجسماني.

وقد أظهرت العديد من الأبحاث التي أجريت على الإنسان والحيوان الآثار الوقائية للجنسة السيبيرية، وكذلك قدرتها على تنشيط الوظيفة المناعية للجسم، وتشتمل العناصر النشطة في الجنسة على "البولي سكرايدز" وعلى مجموعة متميزة من المركبات تسمى ألوتورايدز. عند شرائك لمنتجات الجنسة السيبيرية، عليك بالبحث عن المستخلصات الجافة (الأقراص والكبسولات) والتي صنعت طبقا لمواصفات احتوائها على ألوتورايدز، وهذا هو الضمان الوحيد لشرائك منتجات جنسه أصلية.

وعلى عكس الأعشاب المقوية ــ التي سأذكرها في هذا الفصل ــ فإن الجنسة السيبيرية ليس لها أي تاريخ طويل في استخدامها كدواء شعبي، فهي اكتشاف حديث . وقد أولاها الأطباء الصينيون حديثا الكثير من الاهتمام، ووصفوها كدواء منفرد للعديد من الأمراض المزمنة : وهي مقوي موثوق به، خاصة لأولئك الذين يعانون من نقص في الطاقة، ويمكن استخدامه بصورة آمنة على مدار فترات زمنية طويلة . فتناول قرصين أو كبسولتين في اليوم، ما لم يحدد خلاف ذلك على علبة المنتج الذي تشتريه.

الجنســـة

يتمثل مصدر هذا المقوى الشهير والقيم في فصيلتين من البنكاس : "بى.جنسينج" وموطنه الأصلي شمال الصين، و"بى.كونكفوليم" وموطنه الأصلي شمال شرق أمريكا الشمالية. وتتم زراعة كليهما في الوقت الحالي بشكل واسع للتجارة وكليهما يتضمن نفس الخواص الشفائية، لكن الجنسة الشرقية تتميز بأنها أكبر منبه ومنشط جنسى. أما الجنسة الأمريكية، ربما تكون أقوى في كونها واقية من التوتر . يستغرق نمو الجنسة وقتا طويلا،وهناك اعتقاد بأن الجذور الأكبر عمرا لها فوائد علاجية أكبر من الأصغر عمرا. يدفع عاشقو

الجنسة أموالا طائلة في الجذور البرية الأكبر عمـــرا، ويدفعـون أقـل للجذور المزروعة الأصغر عمرا . وهناك أنواع كثيرة مطروحـــة فـي الأسواق، من الجذور الجافة من الجنسة الخالصة إلى شــراب الجنســة، والشاى، والحلوى المصنوعة من الجنسة، إضافة إلى عدد هـــائل مـن مستخلصات الجنسة في صورة أقراص وكبسولات. ولتكن حذرا، فبعض هذه المنتجات لا تحتوى سوى على القليل من الجنسة، إن كانت تحتـوي عليه أصلا . فكلما كان الدواء المستخرج من نبات طبي مـا، نـادرا أو باهظ الثمن، فسيعرض في السوق منتجات مغشوشة ومقلـدة . وترجـع الآثار المفيدة لجنسة البنكاس إلى مجموعة غريبة من المركبـات يطلـق عليها اسم " جنسنوسايدز " والتي لا توجد في أي فصيلة أخـرى . فـإن كانت منتجات الجنسة أصلية، فيجب أن تحتوى علـى الجنسنوسـايدز، وكلما زادت هذه الكمية، كلما كان أفضل، ولذا، فإن لـم تكـن تشـتري جذورا سليمة(والتي لن تخطئ في التعرف عليها بمجرد رؤيتها للمـرة الأولى)، فعليك شراء المنتجات المصنوعة وفقا لمقاييس مـا يجـب أن يحتويه المنتج من الجنسنوسايدز .

ويقدر الصينيون والكوريون الجنسة كمقو لكبار السن، لأنه يمكـن أن يحسن من الشهية والهضم وينشط الجلـد والعضـلات ويسـتعيد القـوة الجنسية التي وهنت . يقول الرجال الصينيون : إنه لا يفيد مع النســاء، ولكن قد يكون السبب وراء قولهم ذلك؛ أنهم لا يريدون مشاركة النســاء لهم في مصدر شحيح أصلا، ومع ذلك، فقد يكون للجنسة فاعليـة علـى هرمون الاستروجين مما قد يدعو إلى عدم استخدامها من جانب النســاء اللاتي يعانين من اضطرابات في الهرمونات أو اللواتـي يعـانين مـن أمراض ترجع إلى الهرمونات، كالأورام الليفية بالرحم وأمراض تليـف الصدر وسرطان الثدي. وقد نصحني أحد الصينيين بألا أضيع الجنســة باستخدامها في شبابي، وأن ادخرها لشيخوختي، وعندهـا سـأرى مـا ستعود به علي .

والجنسة آمنة بشكل عام، إلا أن بعض الأنواع الشرقية منها يمكن أن ترفع من ضغط الدم عند بعض الأشخاص، إضافة إلى إصابة البعـــــض بالضيق. ومن يتعرض لهذه الآثار الجانبية يجب عليــــه أن يقلــل مــن الجرعة أو أن يتحول إلى تناول الجنسة الأمريكية وهى المفضلـــة لــدى العديد من الشرقيين . وكثيرا ما أوصى بالجنسة لمن يعانون من نقـــص الحيوية أو لمن أضعفتهم الأمراض المزمنـــة أو الشـــيخوخة . وتســمع الكثيرين يقولون : إنهم راضون عن آثاره، وسوف يستمرون في تناولـه. ومستخلصات الجنسة المطابقة للمواصفات والمصنعـــة علـــى الطريقـــة السويسرية متوفرة حاليا في الصيدليات في أنحاء العالم .

دونـــج كوايـــا

الدونج كوايا والذي يستخرج من جذور أحد نباتات عائلـــة الجـــذر، يشتهر في الطب الصيني التقليدي بأنه مقو يبنى الدم وينشـــط الـــدورة الدموية. وقد أصبح شائع الاستخدام في الغرب خلال هذا القــرن كمقـو عام للسيدات، ويصفه علماء الأعشاب ودعاة الطبيعة في الغرب كعـــلاج لأمراض الجهاز التناسلي عند النساء كالطمث المتعسر أو غير المنتظم . وقد لاحظ الأطباء في الصين قدرته على تنشيط الرحم وتنظيم الـــتركيب الكيمائي للهرمونات عند الإناث، إلا أنهم يعتقدون أنه نافع لكلا الجنسين، وغالبا ما يضمونه إلى وصفات المقويات للرجال، حيث يمزجونـــه مـــع الجنسة والهوشويو (انظر لاحقا) . ويفترض أنه يبنى العضـــلات والـــدم عند الرجال.

والدونج كوايا غير سام، وليس لـــه أى نشـــاط يتعلـــق بـــهرمونات الاستروجين، على الرغم من اعتقاد الكثيرين في ذلك . وأشير به كثـــيرا للسيدات اللاتي يعانين من مشكلات في الطمث أو أعراض مـــن اليـــأس أو نقص في الطاقة، وعادة ما يحدث نتائج طيبة . وهو متوفر بالفعل في متاجر الأغذية الصحية في هيئة كبسولات أو صبغات، وبما أنه لا يعـــد عشبا نادرا أو باهظ الثمن، فإن جميع المنتجات المصنوعـــة منـــه ذات جودة عالية. فإن كنت ترغب في تجربته، فعليك بتناول كبســـولتين مـــن الجذور مرتين في اليوم أو قطرتين من الصبغة في قليل من الماء مرتين في اليوم، جرب تناوله لمـــدة ســـتة أو ثمانيـــة أســـابيع لـــترى مـــاذا سيعود عليك ؟

هـــو شـــو يـــو

اسم هذا العشب يعني في الصينية "السيد هو ذو الشعر الأسود" وفـــي هذا إشارة إلى قدرته على استعادة الشباب والمحافظة عليه. "والهو شـــو يو"، والذي يستخرج من جذور نبات "بولجونيوم مليتفاريوم " مقو صينـــي شهير للدم، ويعتقد في أنه ينظف الدم ويزيد من الطاقة ويغـــذي الشـــعر والأسنان . وهناك اعتقاد واسع بأنه مقو جنسي فعال عند تناوله بشـــكل منتظم، مع زيادته لإنتاج الحيوانات المنوية عنـــد الرجـــال وخصوبـــة النساء. وقد أظهر الباحثون في الصين تخفيضـــه لنســـبة الكوليســـترول المرتفعة، لم يتم إجراء أي بحوث عليه في الغرب، وعادة ما يتوفر مـــن خلال الموردين الصينيين للأدوية المستخدمة من الأعشاب .

ومن طرق تجربة منافع هذا العشب، أن تتناوله في وصفـــــة ســـائلة تعرف باسم "الشو يو شه" أو "سوبر شو يو"، والتي تحتوي على مزيـــــج منه مع أعشاب أخرى، وهو سائل شديد السواد ذو رائحة ذكيـــة وطعـــم لذيذ والذي ينبغي تخفيفه بإضافة ملعقتين منه إلى كوب من الماء البـــارد أو الساخن. تناول هذا المقدار مرة أو مرتين في اليوم لمدة شهر علــــى الأقل، لتر إن كان سيزيد من طاقتك وقدرتك الجنسية . أما تحويل الشعر من الشيب إلى السواد فيتطلب تناوله كل يوم لمدة سنوات .

الميتـــــــاك

الميتاك هو اسم لعش غراب ياباني لذيذ الطعم، يعرفه محبـــو عـــش الغراب في الولايات المتحدة باسم "دجاجة الغابة"، لأنه ينمو في عنـــاقيد على الأرض عند جذوع الأشجار، وهذه العناقيد تشبه شـــكل الدجاجـــة وهي ترقد على البيض . أما الاسم اليابـــاني فمعنـــاه "عـــش الغـــراب الراقص"، وربما أطلق عليه هذا الاسم لأن من يجده يرقص فرحا لعثوره على هذا العشب النادر ذي القيمة العالية، فالعثور علـــى دجاجـــة غابـــة ضخمة يصل وزنها إلى مائه رطل يمكن أن يكون مبررا للاحتفال ليس فقط بسبب العثور على كمية ضخمة من عش غراب نادر، بل لأنه سلعة رائجة للغاية، فالرطل الواحد يباع بعشـــرين دولارا أو يزيـــد، ويحـــب الإيطاليون إضافته إلى صلصة الباستا أو تخليله في زيت الزيتون ومرقة التخليل بالخل بعد سلقه . ولسوء الحظ، فإن الميتاك نبات بري غير شائع مع أنه ينمو في نفس المكان لسنوات.

كتب أحد كبار صائدي عش الغراب اليابانيين في عام ١٩٦٥ قـائلا : أفضل الصيادين هم أولئك الذين يسعون وراء الميتاك. فهم يذهبون إلـــى بقاع صيدهم السرية، ويقضون عدة أيام في البحث عــن الميتـــاك وهــم يحلمون بتحقيق ثروة من خلال العثور على كمية كبيرة دفعـــة واحـــدة. وينبغى ألا يخبر صيادو الميتاك أحدا بأماكن صيدهم السرية . فإن عـــثر أحد الصيادين على مكان يمكن أن يحصل منه على أكثر من عشرة كيلو جرامات، فإن ذلك سيعد منجما من الذهب، ولا ينبغي مطلقا للصيـــاد أن يخبر أحدا بموقعه السري حتى وفاته. إلا أنه يخبر أكبر أبنائه بموقعـــــه في وصيته قبيل وفاته. بل إن بعض الصيادين لا يكون لديـــهم الرغبـــة حتى في اطلاع أبنائهم أو ذويهم.

وقد تغير كل هذا في الثمانينيات، عندما اكتشف العلماء فـــي اليابـــان كيفية زراعة الميتاك (عش الغراب) على نشارة الخشب، ويبـــاع النـــوع المزروع حاليا بأسعار معقولة في المتاجر باليابان. وقد بدأ المزارعـــون في الولايات المتحدة تجربته منذ فترة وجـــيزة . يشـــبه عـــش الغـــراب المزروع باقة الزهور، ولونه رمادي إلى رمادي بني، وهو مكون مــــن العديد من الطبقات مروحية الشكل، والجزء السفلي منه لونه أبيض وبـــه العديد من الثقوب. وينتمي عش الغراب المعروف باسم "دجاجة الغابـــة" إلى عائلة عش الغراب متعدد الثقوب، والذي يتميز بوجود البراعم علـــى أنسجته . وعائلة عش الغراب متعدد الثقوب غير سامة إلا أن القليل منها صالح كغذاء، فمعظمها متصلب وينمو على الأشجار الحيـــة أو الميتـــة، واقتصر الاهتمام بعش الغراب متعدد الثقوب في الغرب علـــــى علمـــاء أمراض النباتات، وذلك لأنها مسئولة عن تعفن قلب الأشجار، ولأنها مـن أهم طرق تحلل الأشجار الميتة، أما في الشرق الأقصى، فينظـــر إليـــها بتبجيل على أنها دواء عشبي، وأحد العقاقير الهامة من نوعية المقويـــات والأدوية ذات الأثر العام التي تزيد من مقاومة الجسم وتطيل العمر .

لم يستخدم الأطباء التقليديون في الصين الميتاك، إلا أنهم استخدموا العديد من أبناء عائلته وبخاصة "الدو لنج" وقد أظهرت الاختبارات الحديثة أن الدولنج له خاصية تعزيز جهاز المناعة ومقاومته للسرطان نتيجة لاحتوائه على مادة البولي سكرايدز . وقد اختبر الباحثون في اليابان تأثيرات مماثلة للميتاك، وقد كانت نتائج تجاربهم باهرة. وفي حقيقة الأمر، فقد ثبت أن مستخلصات الميتاك هي أقوى عامل لمقاومة السرطان وتعزيز جهاز المناعة من أي دواء مستخرج من عش غراب تم اختباره حتى الآن. وعند إضافتها إلى العلاج الكيماوي، فإنها تزيد من فاعلية الجرعات الصغيرة من العقاقير الغربية مع حماية جهاز المناعة من التسمم المدمر . ومن المحتمل أن يبدأ الأطباء في الصين إضافة عش الغراب هذا إلى العلاج بالفوزنج . ولمستخلصات الميتاك كذلك فاعلية ضد فيروس الإيدز والتهاب الكبد الوبائى وارتفاع ضغط الدم.

وحتى يحين الوقت الذي يباع فيه الميتاك في المحلات التجارية ـــ وهو احتمال كبير لسهولة زراعته، ولأنه يحتفظ بطازجيته بصورة جيدة ولطعمه ونكهته الجميلة ـــ فسيتحتم عليك أن تشتري الكبسولات والأقراص التي تحتوي على مستخلصات الميتاك من متاجر الأغذية الطبيعية. وتقوم عدة شركات حاليا بتسويق هذه المنتجات باستخدام مواد مستوردة من اليابان. ومع أن الأسعار مرتفعة، إلا أنها من المتوقع أن تنخفض بمجرد بدء زراعة الميتاك هنا .

وأشير بتناول أقراص الميتاك للمصابين بالإيدز، وغير ذلك من أمراض الجهاز المناعي وأولئك المصابين بمرض الإرهاق المزمن والتهاب الكبد المزمن والأمراض البيئية التي قد تتمثل في زيادة نسبة السموم بالبيئة . وبمجرد أن يتوفر الميتاك الطازج في الأسواق فسوف أجعله جزءا من غذائي.

الكـــورديســـبـــس

سوف أنهى قائمة المقويات الطبيعية بنوع آخر مـــن عـــش الغـــراب آخر، وهو أغرب حتى من الميتاك لا يقتصر نمو الكورديســـبس علـــى الأشجار فحسب ولكن على الأجسام الحية لبعض اليرقات، فعش الغـــراب ــ والذي يكون على شكل طولي رفيع جدا ــ يدخل في جســـم اليرقـــة ويقتلها ويحنطها. بعدها يظهر جزء من جسم عش الغراب خارج اليرقة، ويكون عبارة عن ساق نحيلة ذات نهاية منتفخة تخرج منـــها الـــبراعم. وينمو الكورديسبس في المناطق الجبلية بالصين والتبـــت، ويتـــم حاليـــا زراعته لشدة الطلب عليه كمقو فعال يبنى النشاط الجســـماني والطاقـــة الذهنية والقوة الجنسية . يقول الأطباء في الصين : إن له قـــدرة فوريـــة على تنشيط وتهدئة جسم الإنسان. ويشتريه الصينيون في صورة مجففـــة وسليمة، ويتكون من اليرقة المحنطة وجسم عش الغراب المثمر والـــذي يضيفونه إلى الحساء والطعـــام الـــذي يصنـــع مـــن الدجـــاج والبـــط. والكورديسبس آمن وخفيف، بالإضافة إلى أن مستخلصات الكورديســـبس تصنع في شكل وصفات مركبات مقوية، ويوصف لكلا الجنسين صغـــارا وكبارا بغض النظر عن حالتهم الصحية، حتى أوهنهم صحة.

وقد اشتهرت هذه الوصفة الغريبة بعد دورة الألعاب الصينيـــة فـــي عام١٩٩٣، عندما حطم فريق مـــن تســـع عـــداءات الأرقـــام القياســـية العالمية، كان أحدها بفارق خمس وأربعين ثانية، وهو أمر لم يسبق لـــه مثيل، وقد وجه اتهام إلى العداءات الصينيات بتناول عقار الاســـتيرويد، إلا أن مدرب الفريق عقد مؤتمرا صحفيا نفى فيه هذه التهم، وعزى ذلـك إلى الأعشاب الصينية والتي قال :إنها المسئولة عن أداء فريقه مع تقرير

يفيد بأنها أعشاب طبيعية وآمنة، وقد كان المكون الرئيسي بها هو الكورديسبس. ولم يقتنع أحد في عالم ألعاب المضمار بهذا الادعاء، وقد وصف أحد عدائي المسافات الطويلة الأمريكيين تحطيم الأرقام بأنه مأساوي، في حين علق آخر قائلا بأن الصينيين قد مرنوا العداءات على الجري لمدة سنوات. وقد قال أحد المعلقين على ذلك :

إن لهذا التشكك ما يبرره، فتحسن أداء العداءات الصينيات قد حدث بشكل مفاجئ وبدرجة مذهلة . فقد احتلت حاملة لقب الألف وخمسمائة متر المركز الثالث والسبعين في نفس المسافة في سباق العام الماضي، كما أن تحطيم الرقم القياسي لمسافة الألف متر في زمن ٤٢ ثانية يبدو مستحيلا. وكما هو معروف للاعبين والصحفيين على حد سواء، فإن مدربي ألمانيا الشرقية انتقلوا للعمل بالصين بعد سقوط سور برلين، وقد اعتاد لاعبو ألمانيا الشرقية على تناول عقار الاستيرويد. إضافة إلى ذلك، فإن النجاح الصيني اقتصر على العداءات فقط، مع العلم بأن النساء أكثر قابلية للاستفادة من استخدام الاستيرويد.

"إلا أنه لم يتم العثور على دليل قوى يثبت تلاعب العداءات. ونجحت العداءات الصينيات في اختبار المنشطات. كما لم يظهر على العداءات أي علامات ظاهرية على استخدام الاستيرويد كحب الشباب وتجهش الصوت أو بروز العضلات، وليس هناك من شك في أن الصينيين يدربون عدائيهم بأسلوب صارم، إلا أن جميع الدول تقوم بذلك"

وعلى كل، فإن الاهتمام بالكورديسبس وبيعه قــد ازدهــر بصــورة شديدة. فإن لم تكن ترغب في إضافة اليرقات المحنطة إلى حسائك، فــإن الكورديسبس متوفر كذلك في صوره أصباغ ومستخلصات سواء منفــردة أو ممزوجة مع أعشاب صينية أخرى. ويتم تناول الكورديســبس مــرة واحدة في اليوم عند الإصابة بالضعف العــام، مــع اتبــاع التعليمــات الموجودة على المنتج. وعند الرغبة في المحافظة علــى الصحــة، دون المعاناة من مشكلات صحية معينة، عليك بتناوله مرة في الأسبوع.

لم يكن قصدي مما سبق أن أغرقك في بحر مــن المعلومــات، بـل اطلاعك فحسب على المواد التي يمكن أن تساعدك فــي مقاومــة آثــار السموم والتوتر ما يعيق جهاز الشفاء في جسمك. فبدلا مــن أن تحبـط وتقلق نفسك من التفكير في كل هذه المؤثرات الضارة الموجــودة مــن حولك، فكن على علم بأنك تستطيع أن تحمى نفسك وتزيــد مــن قــدرة جسمك على الشفاء من خلال استخدام منتجات آمنة وفعالة . والآن اقــدم موجزا سريعا لما ذكرته في هذا الفصل :

* تناول المزيد من الثوم والزنجبيل فــهي لذيــذة الطعــم وغنيــة بالفوائد.
* إن كنت تتناول مشروبات تحتوى على الكافيين، فتحول جزئيــا أو كليا إلى تناول الشاي الأخضر لأنه أكثر المشروبات الصحيـة من بين تلك التي تحتوى على الكافيين.
* إن كنت تشعر بزيادة السموم في جسمك، فتناول اللبن الشــوكي فسوف يساعدك على الشفاء.

* إن كنت تشعر بالوهن أو تعـــوزك الحيويـــة، فجـــرب الجنســـة السيبيرية أو الكورديسبس.

* إن كان لديك نقص في المناعة ووجدت أنك تصاب بكل أنـــواع الأمراض فتناول الاستراجولوس أو الميتاك.

* إذا كنت تشعر بالضعف نتيجة لتقدم السن ونقص الطاقة الجنسـية فجرب الجنسة . والهوشويو. فالجنسة مقوى عام جيـــد للرجـــال بينما يستخدم الدونج كواى كمقو عام جيد للنساء.

* إن المقويات العشبية كانت دائما لها شعبية كبيرة في العديد مـــن البلاد في أنحاء العالم. وأتوقع أنه بمجرد أن يثبت الباحثون فـــي المجال الطبي أمان وتأثير هذه المقويات فـــإن الأطبـــاء ســـوف يصفونها لمرضاهم أكثر من ذي قبل .

١٢

النشـــاط والراحـــة

يمكن أن تزيد من فرصتك في الشفاء السريع، وذلـــك عـــن طريـــق إعطاء جسدك التمرينات المناسبة والراحة الكافية.

تفيد التدريبات البدنية جهاز الشفاء بطرق مختلفة، فهي تحسن الـــدورة الدموية، من خلال ضخ القلب للدم بشكل أكثر فاعليـــة، وتحـــافظ علـــى مرونة الشرايين. وفي نفس الوقت، تنظم عمل الجهاز التنفسي؛ حيـــث تزيد من تبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون، وتساعد الجســـم علـــى التخلص من بقايا عمليات التمثيل الغذائي، وتساعد في عمليـــة التخلـــص من الفضلات، من خلال زيادة إفراز العرق وحركة الأمعاء. كما تحـــد التدريبات البدنية من الاكتئاب وتحسّن الحالة المزاجية عن طريق زيـــادة إفرازات مادة الأندروفينز في المخ، وتنظم عملية التمثيل الغذائي، وتوفـر طاقة الجسد، وتعمل على جعل الضغط عادياً لتسمح بدرجة أعلـــى مـــن الاسترخاء والنوم الهادئ، بل وتقوي أيضا وظائف المناعة. ولذا، فـــإن أي برنامج يهدف إلى جعل نظام الشفاء الذاتي أكـــثر فاعليـــة يجـــب أن يتضمن تدريبات منتظمة.

ولكن، ما هي أفضل وأبسط وسيلة للحصول على هذه الفوائد ؟ تجد الكثير جداً من الأفراد في مجتمعنا ــ شبابا وكبارا ــ لا يحبون ممارسة الرياضة على الإطلاق، والبعض الآخر يتدرب بشكل جنوني، ويقضي الساعات في صالات التمرينات الرياضية وعلى أجهزة التدريب، وغالبا ما يكون ذلك في محاولة منهم للتحكم في الوزن. ويُدمن البعض تمرينا مجهداً لأنه يسبب عنده نشوة ربما تكون نتيجة لإفراز الأندروفينز. لقد جعل علماء الفسيولوجيا وأطباء الطب الرياضي موضوع الرياضة بأكمله أمراً معقداً للغاية، ويبدو لي أن العديد من الأفراد بمن فيهم الكسالى ومحبي ممارسة الرياضة والمدمنين والخبراء جميعاً ينقصهم شيء ما.

كلما رجعت إلى بيتي من زيارة للثقافات التقليدية في الأمريكتين وأفريقيا أو أسيا أصاب بالذهول من مدى غرابة عادات ممارسة التمرينات الرياضية لدينا . ففي المجتمعات غير الصناعية، تتكفل مطالب الحياة اليومية بإمداد الجسد بكل ما يحتاجه من الجهد. فالعضلات تتناسق لأن الأفراد يرفعون ويحملون الأثقال، ويمشون إلى حقولهم وإلى السوق، ويذهبون لزيارة الأصدقاء والأقارب سيرا على الأقدام. احتلت السيارة المرتبة الأولى من بين الاختراعات التكنولوجية التي غيرت أساليب أنشطتنا للأسوأ، إنني أعتقد أنها قد أفسدت الصحة بشكل كبير، ليس فقط لأنها لوثت هواء مدننا بالعوادم المنبعثة منها، ولكن ــ وبشكل خاص ــ لأنها حرمتنا من فرص السير على الأقدام.

لقد خلق البشر للسير على الأقدام. ونحن كائنات ذوي قامات معتدلـــة وجسد صمم للتنقل. إن السير على الأقدام عملية معقدة تتطلـــب تكـــاملا وظيفيا إلى حد كبير بين الناحيتين الحسية والحركية. فهو يمرن عقولنـــا كما يمرن الأنظمة العضلية الهيكلية، فإذا نظرنا إلى التوازن والذي يعـــد مجرد عنصر من عناصر المشي نجد أنه يتعين على الفرد لكي يحـــافظ على توازن جسمه لاشعوريا، بلا جهد أثناء تغييره لوضعه، وتنقله فـــوق أرض ذات أسطح غير مستوية داخل مجال الجاذبية الأرضية، أن يمـــد المخ بالكثير من المعلومات، يعتمد في جزء منها على آليـــة فـــي الأذن الداخلية مسئولة عن الشعور بالاتجاه في مساحة خالية ثلاثية الأبعاد، فإذا أصاب هذه الآلية أي عطب عندئذ لن يستطيع الفـــرد أن يحـــافظ علـــى توازنه، ولكن المخ يعتمد أيضا ــ بالإضافة إلى المعلومات القادمة مـــن الأذن ــ على الرؤية البصرية والمعلومات التي تصله عـــبر الحـــواس الأخرى لكي يستطيع المحافظة على التوازن بدءا من مستقبلات اللمـــس التي تعطيه المعلومات بشأن أي جزء من الجسد يتلامـــس مـــع الأرض وإلى المستقبل الذاتي في العضلات والأوتار والمفاصل، والـــذي يجعـــل المخ على دراية دائمة بالوضع المحدد لكل جزء من أجزاء الجسم فـــي المساحة الخالية. ويمكن أن يؤدي إعاقة عمل أي من هذه القنوات إلـــى التمايل والسقوط. يتم تجهيز هذه المعلومات في المخ بواســـطة المخيـــخ الذي يستخدم لتنظيم استجابات العضلات لمتطلبات أي تغيير في الحركـــة عندما تمشي، وتكون حركة أطرافك حركة تبادلية، بمعنـــى أن الرجـــل اليمنى والذراع الأيسر يتحركان للأمام معا في نفس الوقت، ثم تتحـــرك الرجل اليسرى والذراع الأيمن. وهذا النوع من الحركـــة يولـــد نشـــاطا كهربائيا في المخ يكون له تأثير منظم ومنسق علـــى الجـــهاز العصبـــي

المركزي. وتلك فائدة خاصة من المشي قد لا تحصل عليها بـــالضرورة من أنواع أخرى من التمارين. دكتور فولفورد الطبيب المخضرم المعالج لتقويم العظام الذي كان أول من علمني المبادئ الأساسية للشفاء يعتقد أن الحركة التبادلية ضرورية للنمو الطبيعي للأداء الأمثل للجهاز العصبـــي. فعندما يبدأ الأطفال في الحبو لأول مرة، تحفز هذه الحركة نمـــو المـــخ. ولقد سمعت دكتور فولفورد كثيراً ينصـــح مرضــاه الراشــدين بـــالحبو كوسيلة للإسراع في الشفاء من الإصابات قائلاً : ارجع إلى هذه الحركـة البسيطة، وسوف تساعد الجهاز العصبي على تخطي أية عقبات. ودكتور فولفورد نفسه ــ كمثال لامع للصحة الجسدية في التسعينات من عمره ــ لا يذهب إلى فصول صالات التربية الرياضيـــة، ولا يســتخدم أجـــهزة التدريبات، ولكنه يمشي.

إن العديد من الأشخاص الأصحاء الذيـــن قابلتـــهم هـــم ممارســـون جيدون لرياضة المشي. فعلى سبيل المثال، شين ــ تيراياما ــــ الرجــل الذي شفى تماماً من سرطان الكلى الانتقالي يمارس رياضة المشي يوميا قبل الإفطار، كلما أمكنه ذلك، محافظا دائما، علـــى الخطـــوة الســـريعة والسير الصاعد. وفي ورشة عمل حديثة أدرتها في مونتانا، أثرت فـــي نفسي بشدة سيدة ــ ضمن المجموعة تبلغ من العمر ٧٦ عاماً ــ بقـــوة تحملها ممارسة رياضة السير في المرتفعات، لقد كانت في حالة صحيـــة ممتازة، وتبدو أصغر بكثير من عمرهما. وكنت أكثر دهشة وتأثراً عندما أخبرتني أن والديها توفيا في الخمسينات من عمرها وقد كـــانت حالتـــها الصحية تتدهور في منتصف العمر حتى بدأت فـــي ممارســـة رياضـــة المشي. وقد حسنت من نظامها الغذائي، وتوقفت عـــن تنـــاول الأدويـــة واستخدمت الفيتامينات. ولكنَّ التزامها برياضة المشي كان هو العــــامل

الحاسم الأساسي في تحسنها. فهي تمشى في كل فرصة وتشـــترك فـــي جولات المشي في الإجازات، وقد أخبرتني ونحن على قمة حافة بمحاذاة جبل الكونتينينتال ديفايد أن المشي كل شئ في حياتها. وقد صدقتها.

وعليه، فإنني سوف أوجز نصيحتي وتعليقي على التمرينات في كلمـة واحدة ألا وهى امش. فرياضة المشي في رأيي هي أفضل أشكال النشاط الحركي صحيا . وهو الأسلوب الذي لديه المقدرة الكبرى في المحافظـــة على عمل نظام الشفاء بشكل جيـــد، وزيـــادة إمكانيـــة الشـــفاء الذاتـــي في حالة المرض.

لرياضة المشي مزايا عديدة تفوق جميع أشكال التدريبات الأخـــرى، فهي لا تتطلب أن تتعلم طريقة ممارستها. ولا تتطلب أية معـــدات فيمـــا عدا حذاء مريحا لا يكلفك شيئا وتستطيع ممارستها في أي مكـــان: فـــي المدن والحدائق وحتى في الأماكن المغلقة مثل المراكز التجارية إذا كـــان الطقس عاصفا. وتكون فرصة تعرضـــك للإصابـــة ضئيلـــة بالمقارنـــة برياضة العدو أو الرياضة التنافسية. وأقل مللا من ركوب الدرجـــات أو العدو على جهاز الجري. ويمكنـــك المشـــي فـــي الأمـــاكن المفتوحـــة والاســـتمتاع بجمـــال الطبيعـــة، ويمكنـــك أن تمشـــى مـــع أصدقـــاء وأن تستمتع بصحبتهم.

سوف تتكفل رياضة المشي بكل احتياجات الجســـم مـــن التمرينـــات الرياضية إذا قمت بأدائها بشكل يزيد من معدل دقات القلـــب والتنفـــس بشكل كاف. فكي تحصل على إطار مثالي من التدريبـــات الرياضيـــة، ينبغي أن تستمر في المشي مدة ٤٥ دقيقة، وأن تقطع مسافة ثلاثة أميـــال في هذه المدة. إذا لم يتم زيادة معدل دقات قلبك وتنفسك في نهاية مـــدة

الـــ ٤٥ دقيقة من المشي، يجب عليك أن تحاول السير أسرع في بعـض الوقت أو تبحث عن تلّ طويل متدرج الصعود لتتسلقه. ولكن، تذكّر أنـك تمارس المشي ليس فقط بغرض الحصول على تمرينات رياضية، ولكنك تسعى أيضاً وراء الفائدة العصبية للحركة التبادلية المتحدة مـع التحفيـز التنبيهي والبصري واللمسي. يمكنك أن تحصل على هـذه الفـائدة مـن السير لمسافات قصيرة أثناء اليوم، كما في أثناء السير لمسافات طويلـة. ويمكن أن تقوي من هذه العملية عن طريق تحريك ذراعك مـن وقـت لآخر، وحاول أيضا التنسيق بين حركة الذراع والتنفس.

لقد مارست أشكالا عديدة من التمرينات في حياتي، ومـازلت أعـود إلى المشي. وكلما تقدمت في السن، كلما اعتقدت أنها ستكون الطريقـة الوحيدة التي أعتمد عليها للمحافظة على جسمي وعقلي ونظامي الشـفائي بحالة جيدة.

يلزم تحقيق التوازن بين النشاط والراحة، فلقد عـانى الجميـع مـن التأثيرات العكسية للتعب والحرمان من النوم. ويعد نقص فـترة الراحـة الجيدة أحد أهم أسباب الإصابة بالمرض، وكما أن الراحة الليلية الجيـدة هي أسلوب علاجي فعال ليمنع العديد من الأمراض الأولية، فان تحسـين نوعية الراحة والنوم ينبغي أن يكون أحد أولويات أي برنامج يهدف إلـى تقوية قدراتك الشفائية.

وبالنظر إلى المعوقات العامة أمام الحصول علـى راحـة، نجـد أن كثيراً من الناس لا يتمكنون من النوم لأنهم في حالة مفرطة مـن التنبـه غالبا ما تكون بسبب الأدوية التي تناولوها أثناء الفـترات الأولـى مـن النهار، والآخرون لا يستطيعون النوم بسبب الضوضاء والصداع والألـم، والبعض الآخر لا يستطيع إيقاف عقله عن العمل. وهناك العلاج البسـيط لكل هذه المشاكل.

إن العقاقير المنبهة التي تعوق النوم بما فيها القهوة والشاي والكــــولا والمشروبات الأخرى التي تحتوى على مادة الكافيين مثـــل : الأفدريـــن وهو العنصر الأساسي في كثير من الأنظمة الغذائية النباتيـــة ومنتجـــات الطاقة التي تصرف بدون وصفة طبية في مجالات الأغذيـــة الصحيـــة، ومادة سيودوافدرين المضادة للاحتقان الموجودة ضمن عقاقير البرد التـــي تصرف بلا وصفة طبية، ومادة الفنلبوربـــانولامين شـــائعة الاســـتخدام كموانع الشهية. حتى انه إذا تناول هذه الأدوية في أول النهار، فيمكنـــها أن تتدخل عملية النوم أثناء الليل. إذا صادفتك صعوبة في أن تنال قسـطا من النوم المريح، حاول أن تتخلص من كل هذه المواد من حياتك.

وبينما نحن بصدد التحدث عن الأدوية، دعني أوضح رأيا وهو أنـــه ينبغي عدم الاعتماد على الحبوب المهدئة إلا في محاولة السيطرة علـــى حالات الضغط غير العادية وقصيرة المدى. فإذا ما حدثت حالة وفاة فـــي العائلة أو فقدت وظيفتك للتو، فقد يكون من المناسب أن تتناول الحبـــوب المهدئة لعدد قليل من الليالي المتتابعة لتساعدك على النوم. ولكن، ليـــس من الحكمة تناولها كل ليله. إن كل هذه المهدئات تخفض عمل الجـــهاز العصبي المركزي، وكلها ذات تأثير إدماني فيمكن إدمانها، وكلها تعـــوق النوم المصاحب لحركة العين السريعة وهي المرحلة التي تحـــدث فيـــها الأحلام. والأحلام ضرورية لصحة وعافية المخ والعقل . إذا لـــم تحلـــم فإنك لا تنال القسط الكافي من النوم حتى ولو كانت الكمية تبدو كافية.

إن أكثر الأدوية المهدئة أمانا التي أعرفها هو الفاليران وهو عـــلاج طبيعي مستخلص من جذور نبات أوروبي يسمى "فولتيرينا أوفيســيناليز". وتستطيع أن تشتري بعضا من جذور الفاليران مـــن محـــلات الأغذيـــة الصحية، والجرعة عبارة عن ملعقة صغيرة في قليل مـــن المـــاء عنـــد

النوم، ومع ذلك، فللدواء تأثير مهبط للنشاط، وينبغي عدم استخدامه لفترة طويلة. وحديثا، أصبح في متناول الأيدي عقار لتنظيـــم دورات النـــوم، ليس له التأثير الإدماني وغير المهبط للنشاط وهـــو الميلاتونيـــن وهـــو الهرمون الذي تفرزه الغدة الصنوبرية، والتي تنظم الساعة البيولوجيـــة، وخاصة فيما يتعلق بدورات الليل والنهار. ويوجد الميلاتونين في شـــكل أقراص من ملّيجرام إلى ٣ملّيجرامات، ويبـــاع فـــي محـــلات الأغذيـــة الصحية. وتكون الجرعة من ١ إلى ٢ملّيجـــرام عنـــد النـــوم. "تجنـــب المكونات المستخلصة من الحيوان والتي قد تحتوي على ملوثات خطيرة، واستخدم المكونات التركيبية . ويقول المسافرون دوليا : إن الميلاتونيـــن علاج فعال حقيقي للتغلب على الاضطراب الناتج عـــن فـــرق التوقيـــت وخاصة عند السفر من الغرب باتجاه الشرق، والذي يجده معظم الأفـــراد أمراً شاقاً، ويبدو أيضا أن الميلاتونين آمن وفعال عند إعادة ضبط تقلـــب الساعة البيولوجية. إذا أحسست بتعب في عظامك في الســـاعة الســـابعة مساءً وعندما تستلقي على السرير في الساعة العاشرة أو الحادية، عشـــرة تجد نفسك متيقظا، فقد يساعد هذا الـــدواء فـــي تغيـــير دورات التعـــب والاستيقاظ عندك لتسير بشكل صحيح ملائم يسمح لك بالاستمتاع بفترات كاملة من النوم المريح.

إذا لم تستطع النوم أو طالت فترة النوم بسبب التعب الجسدي. فلـــدي عدة اقتراحات أحدها أن تجرب النوم على فراش مختلف، أو أن تحصـــل على جلسة أو اثنتين مع طبيب تقويم عظام متخصـــص فـــي المعالجـــة اليدوية (أو من مقوم جيد للعمود الفقري بالطريقة اليدوية) وهـــذا النـــوع من العلاج يتيح أمامك فرصة اتخاذ أوضاع أكثر راحة للنوم، وتســـتطيع أيضا أن تحصل على حمام دافئ قبل النوم.

إنني أرى الضوضاء عقبة كبرى أمام النوم الصحي، كل شيء من نباح الكلاب في الريف إلى ضوضاء المرور في المدينة. والحل البسيط الأفضل من سدادة الأذن هو أن تشتري مولد الضوضاء البيضاء وهو جهاز إلكتروني يصدر صوتاً مريحاً. وتشتمل الضوضاء البيضاء على خليط من ترددات الأمواج الصوتية المختلفة، تماما مثل الضوء الأبيض الذي يحتوي على ترددات للضوء المرئي. إنها تبدو مثل المياه المتدفقة من فوهة "الدش" ومعظم الوحدات بها نظام تحكم متغير يسمح لك بتغيير النغمة الأساسية من صوت تدفق المياه الثابت إلى صوت أمواج المحيط المتناغمة . وتصدر الضوضاء البيضاء نغمة مهدئة وتحجب الأصوات الضارة . وهناك تقنية أكثر إثارة ستعرض قريبا في الأسواق، وهي تزيل بالفعل الضوضاء عن طريق تحليل موجات الأصوات الضارة وتصدر موجات انعكاسية لتبطلها. والأجهزة المحمولة من هذا النوع متوفرة بالفعل على شكل رداء للرأس يستخدم في الطائرات للتخلص من صوت المحرك.

عندما يكون عقلي في حالة نشاط زائد ــ مهما كان سريري مريحا، ومهما كانت الغرفة هادئة ــ فلا أستطيع النوم غالباً، وقد أظل مستيقظا طوال الليل. وفي الصباح، أدرك جيداً أنني لم أنل الراحة التي أحتاجها. إن تعلّم إزاحة مشاكل النهار جانبا ليس بالأمر السهل مثل تناول قرص أو فتح جهاز صوتي، ولكنه أحد أهم المهارات المفيدة التي تستطيع تنميتها. أنا غالبا أقرأ حتى يغلبني النوم، ليس هناك نقص في الكتب التي تبعث على النوم، والقراءة تأخذني بعيداً عن التأملات عديمة الفائدة. وأمارس أيضا تمريناً يعتمد على التنفس، سوف أشرحه في الفصل التالي؛ لأنني أجد أن تركيز الانتباه على التنفسُ يعد طريقة فعالة لتشتيت الانتباه بعيداً عن التفكير. وهناك إمكانية أخرى وهي أن تصوف ذهنك وتركز على الجسم. على سبيل المثال بواسطة شد وإرخاء مجموعة من العضلات، واليك تمريناً بسيطاً يمكن أن يساعدك على

النوم عندما ينشغل تفكيرك: استلق على ظهرك، وضع ذراعيك جـانبيك، اغمض عينيك، وتنفس نفساً عميقاً بطيئاً خمس مرات، ثم احكم غمـض عينيك، وقم بشد عضلات جبهتك لثوانٍ قليلة، استرخ لدقائق قليلة، ثم بعد ذلك، قم بشد عضلات وجهك، واسترخ بنفس الأسلوب، ثم افعـل نفـس الشيء مع ذقنك وعضلات الرقبة وهكذا، متجهاً لأسفل الذراعين ومقدمة الجسم حتى تثني القدم وأصابع الأرجل. ثم ارجع إلى الرأس، واضغطـها تجاه الفراش لبضع ثوان، واسترخ ثم واصل الضغط على الظهر حتـى تصل مرة أخرى إلى القدم، وهذه المرة لتمدد العضلات، وأخيراً، استرخ تماماً وتنفس نفساً بطيئاً وعميقاً خمس مرات. إن هذا التمرين بأكمله لـن يأخذ سوى بضع دقائق. وهو أسلوب مهدئ وفعال، وذو فـائدة خاصـة عندما تهددك الاضطرابات الذهنية بعدم القدرة على النوم.

وبالمناسبة. فالأخبار هي أكبر مصادر الاضطراب الذهني، لأن نسبة القصص الموجودة في الأخبار والتي تشعرني بـالقلق والغضـب تعـد ضخمة جداً ومتزايدة، فوسائل الإعلام الإخبارية تصب تركيزها بشـكل أكبر على القتل والتشويه والمآسي. إن من السهل أن ننسى أننـا يمكننـا الاختيار فيما إذا كنا نسمح لهذه المعلومات بالتسـلل لعقولنـا وأفكارنـا أولاً. إنني أرى أن من المفيد أن أتحرر منها، ولذا أوصي بالصيام عـن الأخبار أي الامتناع عن سماع الأخبار كجزء من برنامج الثمانية أسـابيع للحصول على نظام شفائي فعال. وأعتقد أنك ستجد أن هذا الصيام سوف يمنحك راحة ونوماً أفضل.

ولكي نلخص هذا الفصل نقول : أعط نظامك الشفائي فـترة مشـي صباحاً وراحة جيدة ليلاً، وسيصبح مستعداً لمواجهة أي تحدٍ يظهر.

١٣

العقـــل والــــروح

يتخذ الاتحاد الأمريكي للطب شعاراً يتكون من عصا يلتـــف حولـــها ثعبان واحد وفوقها ثلاث دوائر متداخلة، وهـــذه العصـــا هـــي عصـــا "اسكلبيوس" رمز مهنة الطب، بينما ترمز الدوائر الثـــلاث إلـــى الجســـم والعقل والروح، وهي المكونات الثلاثة للإنسان. ويؤمن المعالجون فـــي مجال الطب الشمولي أن الطب التقليدي يهتم فقط بالجسم المادي، بينمـــا يهمل العقل والروح . ولقد ذكرت أن العقل هو مفتاح الشـــفاء الذاتـــي، وألمحت إلى المعتقدات الحضارية الخاصة بالأسباب الروحية للمرضـــى ولكننا لا نعلم إلا أقل القليل عن خواص التفاعلات بين الجســـم والعقـــل والروح. فنحن نعلم القليل حول العقل وطريقة تأثيره في الجسم المـــادي، ونعلم الأقل حول الروح، هذا إذا كنا فعلا نعلم ! ولأن العلم الحالي يتميز بالماديات، فإنه لن يساعدنا كثيرا، لأنه ينكر إمكانية وجود ســـبب غـــير مادي لمرض مادي . إن العلم قد يشاركنا في فلسفة الصحـــة والطـــب، ولكنه يتساءل : أية نصيحة عملية يمكن أن يسديها الطبيـــب الشـــمولي لمرضاه، حول التعجيل بإمكانية الشفاء من خلال استخدام الطرق الذهنيـة والروحية ؟

العقــــــــــل

أود منكم أن تفكروا في أربعة نشاطات يقوم بها العقل وطرق تفـــاعل هذه النشاطات مع " نظام الشفاء " . هـــذه النشـــاطات هـــي : الإيمـــان والفكر والخيال العقلي والعاطفة .

الإيمـــــــــان

يعد الاعتقاد في المعالجين، وإعجاز المقدسات، والأدوية، هو الأساس للاستجابات المرضية لدى المرضى، وهو ما أعتبره أمثلة تقليدية للشـفاء الذاتي. وللإيمان أثر قوي أيضا على الإدراك الحسي والقدرة على الفهم، حيث يحدد ما ندركه وما لا ندركه في رحلتنا في هذا العالم. ولقد قـــابلت منذ سنوات امرأة لديها القدرة على أن تجد ورقة برسيم بها أربع وريقات في أية بقعة مزروعة بالبرسيم. وكانت تهوى مراهنة الناس علـــى أنـــها يمكن أن تجد ورقة البرسيم الرباعية هذه خلال دقيقـــة، وكـــانت دائمـــا تكسب الرهان. ولأنني لم أجد أبداً مثل هذه الورقة فقد كـــانت قدرتـــها تحيرني، وعندما كنت أبحث في مناطق زراعة البرســـيم كـــان بحثـــي يستمر دون طائل حتى تكل عيناي، وكلما ظننت أننـــي وجـــدت ورقـــة رباعية على ساق النبات، كنت أكتشف أن هذه الورقة عبارة عن ورقتين لنباتين متجاورين . ولكن شيئا ما تغير داخلي بعد أن قابلت تلك المــــرأة وشاهدت ما تفعله، وأدركت أن مفتاح نجاحها هو إيمانها بأنه توجد ورقة رباعية في كل نبات برسيم تنتظر أن يجدها شخص ما. وهذا الإيمان هو الذي يجعلها تنجح وبدونه لا توجد فرصة للنجاح . وبعد أن قابلتها بـدأت أبحث ثانية وبدأت أجد أوراق البرسيم الرباعية وأحيانا أجد أكـــثر مـــن واحدة في نفس المكان، ووجدت أحيانا ورقة برسيم ذات خمس أو ســـت وريقات.

وكنت منذ فترة قريبة أدرس في أحد المراكز النفسية فـــي مونتانـا، وكان هذا المركز فيما سبق مسكنا للصيد توجـــد بـــه منطقـــة واسـعة مزروعة بالبرسيم . وذات مساء عندما لم أجد شيئاً أفعله، فكـرتُ فيمـا يمكن أن أجـ.ه، فنزلت إلى الأرض وبدأت في البحث عن ورقة البرسـيم الرباعية الشكل وتبعتني سيدة ممن كانوا في الفصل وسألتني " هل فقـدت شيئاً ؟ وهل يمكنني مساعدتك في أن تجده ؟ "

فأجبت " إنني أبحث عن برسيم ذي أربع وريقات "

قالت" أهذا حقيقي؟ لقد كنت أظن أن هذا مجرد كلام روايات. وكنـت أعتقد أنهم يلصقون ورقة إضافية على البرسيم الذي يأتي في الاكياس"

قلت " لا، فوجود هذه الأوراق حقيقي، وأنا متأكد أنه توجـد واحـدة هنا"

وانضمت إليَّ في البحث، وبدأنا ننظر فقلت لها : "إن الأمـر يحتـاج بعض التركيز، ولكنه تدريب جيد للعين والمخ، وهو من أفضـل طـرق تمضية وقت الفراغ" وبعد خمس دقائق وجدت ورقـة برسـيم سداسـية الأوراق ثم ورقة أخرى رباعية واندهشت مرافقتي وقالت : "يوجد كثـير من البرسيم في الحقل الذي أمام منزلنا، وسأنظر فيه بمجرد رجوعي إلى هناك" ولأنها الآن مؤمنة بوجود مثل هذا النوع فهي سـتبدأ بـأن تجـد البرسيم رباعي الأوراق أما قبل ذلك فلم تكن تفكر حتى في أن تنظر إلى البرسيم .

والشفاء الذاتي شيء مثل ورقة البرسيم الرباعية، شيء غـامض، وإذا كنت لا تؤمن بأن الشفاء يمكن أن يحدث، فسـتكون فرصتـك لتحقيقـه ضئيلة. وأنا مهتم بما يمكن أن يفعله الناس كي يزيد إيمانـهم بالشـفاء .

وأحد الطرق التي ينصح بها معالجو العصر الجديد لزيادة الإيمان هـــي أن تكرر عبارات التأكيد مثل "إن جسدي يمكن أن يعالج نفسه" أو"إنني ممتلئ بالطاقة الشفائية" أو "إن حجم الحصوة التي في مرارتـــي يصغـر ويصغر" ولكنني لا أنصح بهذا الأسلوب لأنه لا يوجد لدى دليل على أنـه ناجح. ويفترض هذا الأسلوب أن التكرار اللفظي يمكن أن يثمر تغيـــيراً في الاعتقاد، ولكن خبرتي تقول : إن نوع الاعتقاد الذي يشـكل الإدراك ويؤثر على نظام الشفاء (اعتقاد على مستوى ضيق) غالبا ما يختلف مـع ما يقوله الناس لأنفسهم وللآخرين. ولا أظن بأنه كان في إمكاني اكتشاف قدرتي على إيجاد ورقة البرسيم الرباعية عن طريق ترديدي عبارة "إنني أومن بوجود البرسـيم ربـاعي الأوراق " مـراراً وتكـراراً. إن هـذا الاكتشاف تحقق عندما رأيت الواقع مختلفاً بعيني شخص آخـر. ولـديّ الآن القدرة على أن أعطي هذه الخبرة للآخرين، كما منحتها لتلك المـرأة في حقل مونتانا. ولهذا، فإن الطريقة التي أنصح بها : هي البحث عـن أولئك الذين جربوا الشفاء الذاتي وتحصل منهم على النصيحة العملية.

أذكر مريضة جاءتني تشكو من ورم ليفي كبير في الرحم في حجـم ثمرة العنب، وكان عمرها تسعا وأربعين سنة ومتزوجـة مـن طبيـب متخصص في أمراض النساء . وكان زوجها يؤيد رأي طبيبها المعـالج (زميله) الذي أخبرها أنها يجب أن تجري عملية استئصال للرحم، وكـان الورم يتعبها بدرجة كبيرة ويسبب فترات ألم وغزارة شديدة في الطمـث، وكانت لا ترغب في إزالة رحمها، وجاءتني آملة في البحث عن بديـل لهذه الجراحة . وأخبرتها بأن مع اقترابها من فترة سن اليأس يمكن لـها أن تنتظر حتى ينخفض مستوى هرمون الاسـتروجين لديـها حيـث إن أورام الرحم الليفية تتغذى على الاستروجين وعادة ما تنكمش مع توقـف

الطمث وأحيانا ما تزول تماماً. ونصحتها بأخذ دواء عشـــبي، وبتغيـير نظام الغذاء حتى تقلل إلى أقصـــى حـد مـن الأغذيـة التـي تنشـط الاستروجين، كما أوصيتها بالقيام بتمرينات بدنية تقوى جـهاز التنفـس والدورة الدموية حتى تقلل من مســتويات الاسـتروجين وأن تمـارس علاجاً، تخيلياً كي يجعل المؤثرات العقلية تكبح جماح الـــورم. وأبـدت المريضة استعداداً لتجربة البرنامج، ولكنني أدركت أن اقتناعها بإمكانية تقلص الورم لم يكن قويا بما يكفي كي يتفوق على ما قاله لـها الأطبـاء عن وجوب إجراء جراحة لاستئصال الرحم . ثم تذكـرت أن ميعـادي التالي كان مع سيدة استطاعت أن تتعامل بنجاح مع ورم ليفي أكبر فـي الرحم منذ بضع سنوات، وكانت قد أخبرتني والفرحة تغمرها كيف أنـها أثبتت أن الطبيب كان على خطأ، وأنها تجنبت استئصال الرحم . وكيـف أنها الآن وقد توقف عندها الطمث قد أصبحت خاليـة مـن المشـاكل . وفكرت في أنها قد تكون على استعداد أن تخبر قصتها لزوجـة طبيـب النساء . واستأذنتهما في أن أعرفّ كلا منهما بالأخرى، ثم أتضح أنـهما كانتا تعرفان بعضهما البعض لأنهما جارتان. وفعلت هذه السيدة ما لـم أستطع أن أفعله لإقناع المريضة، فقد كان مجرد وجودها معنـا يكفـي لإقناع المريضة، برفض إجراء الجراحـة. ورفضـت السـيدة إجـراء الجراحة واتبعت التوصيات التي أعطيتها إياها للتحكم في الأعـراض . وانقطع الحيض عندها بعد عام، وهي الآن لا تشكو من أية أعراض .

ولا أظن أن هناك طريقة أفضـل لتسـهيل ا لشـفاء مـن صحبـة الأشخاص الذين جربوا الشفاء الذاتي . فلم توجد في حياتي ورقة برسـيم رباعية الأوراق حتى قابلت شخصاً يراها كل يـوم، وأنـا الآن أشـعر بسعادة أكثر بسبب وجود هذه الأوراق. وبتزايد المؤمنين بالشفاء الذاتـي سيزيد أولئك الذين يمرون بتجربته وهذا سيعود بالفائدة على الجميع .

التفــكيـــــر

ينظر علم النفس إلى التفكير على أنه عقبة كبرى تعترض التنويـــــر، لأننا لا يمكن أن نعيش الواقع إذا ركزنا انتباهنا على التفكير . فـــالتفكير يخرجنا من حيز "الآن" و "هنا" إلى حيز الماضي والمســتقبل والخيــال، وكلها عوالم غير واقعية . وبنظرة عملية، فإن التفكير مصـــدر رئيســي للقلق والشعور بالذنب والخوف والتعاسة ومشاعر أخرى قد تعوق الشفاء وتسبب بلا شك قدراً كبيراً من الألـــم النفســي غـــير الممكـــن . ومـــن المستحيل أن يتوقف المرء عن التفكير ربما إلا في المستويات المتقدمـــة جداً من التدريب العقلي (من هنا نشأت المزحة القائلة بوجـــود وصفـــة مضمونة لصنع الذهب، ضع كذا وكذا في إناء، وضع الإناء على النـــار، وقلب لمدة ثلاثين دقيقة بشرط ألا تفكر في كلمة "تمساح"). من الممكـــن أن تفصل الانتباه عن التفكير. ويمكن التوصل إلى ذلك بأن تركز علـــى الاحساسات الجسدية بدلا من التفكير، فهناك ميزة كبيرة للأجسام وهـــي أنها ثابتة "في المكان" و "الوقت"، بينما العقـــول تســبح فـــي المـــاضي والمستقبل . وعندما نركز الانتباه على الاحساسات الجسدية، فإن الانتبـــاه يكون في الواقع الموجود، وقد اقترحت في الفصل الماضي تدريباً بسيطا للاسترخاء قبل النوم، يعتمد على شد وإرخاء مجموعات من العضـــلات بالتبادل في سائر أنحاء الجسم . إن سبب نجاح هذا التمرين فـــي أثنـــاء توهج النشاط العقلي هو أنه يسحب الانتباه مـــن التفكـــير إلـــى "الوقـــت والمكان الثابت".

والشيء المفيد الآخر الذي يمكن أن نركز انتباهنا عليه، هو التنفس وسوف أذكر المزيد حول التنفس في الجزء الأخير من هذا الفصل. وأذكر هنا فقط أن التنفس أكثر شئ طبيعي ومدرك بالحواس يمكن التأمل فيه وهو أفضل وسيلة لتركيز الانتباه. فإذا وجدت نفسك تعاني من تضارب الأفكار فبدلا من أن تحاول وقف هذه الأفكار،حوّل بكل بساطة تركيزك إلى عملية التنفس التي تقوم بها.

بالإضافة إلى سحب الانتباه من التفكير عموماً، فهناك طريقة أخرى للتعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها عن طريق الاهتمام بأفكار أخرى مضادة لها . فإذا راودتك أفكار مزعجة متكررة بأنك سوف تصاب بالسرطان، فعليك أن تفكر في أن جهازك المناعي يقضى بصفة دائمة على الخلايا غير الطبيعية. وحين تأكل القنبيط أو تشرب الشاي الأخضر أو تأخذ المواد المضادة للأكسدة، فكر في أن هذا يقوي دفاعات جسمك ضد السرطان. فالأفكار المتعارضة يأكل بعضها بعضاً، كما أن موجات الصوت الانعكاسية يُزيل بعضها البعض في التكنولوجيا الجديدة للقضاء على الضوضاء.

والتأمل وسيلة لكسر إدمان التفكير . أي أنه في جوهره تركيز موجه. فحينما تجلس وتحاول أن تبقى على تركيزك في شئ معين، مثل التنفس، أو الاحساسات الجسدية، أو صورة بصرية، فإنك تتعلم التحكم في التركيز وإبقائه في مكان واحد . وممارسة التأمل صعبة وبسيطة في آن واحد. وهي سهلة لأن الأمر لا يعدو أن يكون الحفاظ على تركيز الانتباه، وصعبة لأنها تتطلب تغيير العادة الدائمة التي تسمح للذهن أن يهيم حيث يريد خاصة في الأفكار. وحتى إذا تعلمت أن تجلس بلا حركة

لمدة نصف ساعة وأن تُبقى انتباهك منصبا على موضوع واحد للتـــأمل، فإنك توسع ذلك الهدوء والتركيز ليشتمل بقية حياتك، والهدف الحقيقـــي للتأمل هو أن تمارسه بصفة مستمرة، وأن تمارسه في جوانب نشـــاطك في هذا العالم. وحتى إذا لم تكن مستعداً لتبدأ هذا النوع مـــن التدريـــب، فإنك يمكن أن تبدأ بأن تحول إنتباهك إلى جسمك أو تنفسك كلما تذكـرت ذلك ولا سيما حينما تلاحظ أن عقلك قد شرد بعيداً عن "الوقت والمكـــان المحدد" إلى التفكير الخيالي الذي لا ينتهي .

التصـــور الـــذهني

هناك علاقة خاصة بين المنطقة الخاصة بالإبصار في المخ ونظـــام الشفاء؛ حيث إن جزءا كبيرا من القشرة المخية مخصص للرؤية، وهـــذا الجزء من المخ الذي يقع في منطقة خلف الرأس، فإنه يشغل نفسه غالبـــا بمعالجة المعلومات القادمة من شبكية العين، ولكن حينما يتحرر من هـذه المهمة، ويتحرك إلى الداخل، فإنه يصبح أحد أهم قنوات الاتصال بيـــن الجسم والعقل.

إن كل شخص منا يقضي وقتا في مشاهدة الصور في منطقة الإبصار في المخ، ولكن القليل منا هم الذين تدربوا على هذه العملية، حيث أنـــهم يزيدوا على سبيل المثال، من حدة الصورة وإضاءتها وتفاصيلها. وفـــي أحلام اليقظة، فإننا نرى صورا بعدية داخلية ولكن ثقافتنا الغربية التـــي تهتم فقط بالواقع الخارجي ترى في أحلام اليقظة نوعا مـــن الـــهروب، ويؤمر الأطفال الذين يضبطون متلبسين بأحلام اليقظة أن ينتبهوا (رغـــم أنهم منتبهون لواقع بصري داخلي بدلا من الواقع الخارجي) وقد طلبـــت منى معلمة في مدرسة ابتدائية ذات مرة نصيحة بشأن مشكلة طفل فـــي

فصلها، ووصفت الطفل بأنه أسوأ شخص يحلم أحلام يقظة قابلتـــه فـــي حياتها، وقالت لي : إنه يسرح بخياله كثيراً وإذا طلبت منـــه أن ينتبـــه، ترتفع عندئذ درجة حرارته مما يضطرني إلى إرســـاله إلـــى مصحـــة المدرسة التي تعطيه يوما للراحة، رغم أنه لا يشكو أي شيء "غـــير أن هذه المعلمة لم تلاحظ أن أسوأ حالم هذا كان هُوَ الطفـــل الوحيـــد الـــذي يستطيع التحكم في درجة حرارته، وكان يمكن له أن يرفعها حينما يريد. وكان تفسيري أن تلك المواهب توجد مجتمعة، واقترحت عليها أن تسميه أفضل حالم قابلته وليس أسوأ حالم. وحين لا تكـــون القشـــرة البصريـــة مشغولة بمعالجة المعلومات القادمة من العين، فإنها يمكـــن أن توصـــل العقل والإرادة بمراكز التحكم في الجهاز العصبي الذاتي، ويمكن أيضـــا أن تحفز الشفاء الذاتي .

ويوجد موقف آخر نركز فيه على التصور العقلـــي وهـــو التخيـــل الجنسي، وهو أيضا قناة قوية للجهاز العصبي الذاتي، ويتضمن التخيـــل الجنسي تفاعلاً بين التصور والعواطف المشـــحونة وبيـــن الاســـتجابات الجسدية. وإذا كانت لديك أية شكوك في قدرة العقل على التـــأثير علـــى الجسم، انظر إلى ما يحدث للجسم عندما تنغمـــس فـــي هـــذه التجربـــة. وبالنسبة لمعظم الناس، فإن المحتوى التصوري للتخيل الجنســـي شـــيء خاص للغاية، ولهذا التخيل الجنسي خاصية أخرى وهي الثبات ومقاومـــة التغيير، فنفس ا لصور التخيلية تتكرر مرة بعد مرة ومن الصعب جـــداً تغيير محتواها . وإنني على يقين أنه إذا استطعنا أن نتحكم بدرجة أكـبر في هذه العملية وأن نستجلب نفس قوة الشحن العاطفي إلى صور الشفاء، فإننا نستطيع بذلك أن ننشط جهاز الشفاء بإرادتنا، بل ربما نسمح بظـهور قدرات جديدة كامنة لدينا في نظام الجينات لدينا.

ولأننا غالبا ما نرى الصور العقلية لا شعوريا ودون قصــــد، فــإنني أعتقد أنه من المفيد أن تعمل مع معالج، عندما تريد أن تستفيد من القـــوة الضخمة للتهور الذهني من أجل استثارة الشفاء الذاتي،على الأقــل فــي البداية. ويمكن أن يساعدك المعالجون بالتنويم المغناطيسي، والمعــالجون بالتصور، والمعالجون بالتخيل الموجه، أن تتعلم طرقا للاســـتفادة مــن الاتصال بين الجسم والعقل من خلال التخيل البصري. فإذا مـــا أتقنــت إحدى الطرق، فإنك يمكنك بعد ذلك أن تمارسها بمفردك. ومــن خـــلال تجربتي، فإن أفضل الصور تأثيراً هي تلك التي تتسم بالشحن العـــاطفي كما هو الحال مع التخيل الجنسي. وإذا كان المعالج بالتصور جيداً، فإنــه يستكشف مع "العميل client" مجموعة من الصور الممكنة كي يكتشــف أيها سيثير أقوى الاستجابات العاطفية .

ولقد عرفت أشخاصاً يستطيعون التخلص من " الثؤلول " وهو عبـــارة عن نتوء صغير يظهر على سطح الجلد وعن طريق تصورهم اختفـــاء هذا النتوء بأية طريقة كانت (الأطفال أفضل فـــي هــذا مــن الكبــار، ومعدلات زوال النتوء تلقائيا أعلى منها في الأطفال عن الكبـــار) ولقــد جاءني رجل لديه "ثؤلول" كبير في يده اليسرى، ولقد أحرقه الأطباء أكثر من مرة، ولكنه كان دائما ينمو من جديد، فأخبرته أن يحاول أن يحيطـــه بضوء أبيض بضع دقائق كل يوم عند النوم، وأخرى عنـــد الاســتيقاظ. والتزم الرجل بهذه الوصفة لمدة شهر دون تغير يذكــر، فأرســلته إلـــى معالج تصوري، واكتشف المعالج من أول لقاء أن هـــذا الشــخص لـــه إعجاب كبير بالجرافات وبكل الآلات الأخرى التي تحرك الأرض، وقــد كانت هذه الآلات تثيره منذ أن كان طفلاً صغيراً، واقترح المعالج علـــى هذا الشخص أن يتصور جرافة تكحت هذا النتوء كل يوم صباحا ومساءً. وبعد هذا التغيير ظهرت النتائج خلال أسبوع. وبعد أســبوعين تضـــاءل النتوء وبعد ذلك بقليل اختفي إلى غير رجعة.

ولقد وصفت في بدايات هذا الكتاب حالة الشاب الذي يدمـــر جـــهازه المناعي خلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية، وكان قـــد عولـــج عـــدة سنوات بالأدوية الكابتة لجهاز المناعة، وأجريت لـــه عمليـــة اســـتئصال للطحال كطريقة لإزالة الأعراض دون نجـــاح يذكـــر . واســـتطعت أن أساعده على تنظيم طريقة حياة صحية، وإرشاده إلى وصفـــات طبيعيـــة أدت في النهاية إلى استقرار جهازه المنـــاعي الذاتـــي. وكـــان العـــلاج التصوري أحد هذه الوصفات كان هذا الشاب تعالجـــه ســـيدة محترفـــة، ولكنها لم تنجح معه في البداية، وعندما زارني قال لي أن الصور التـــي تريد أن أتصورها صورا عنيفة، ولا أحبها، فهي تطلب مني مثـــلا أن استخدم شعاع الليزر ضد الخلايا البيضاء المسببة للمشكلة، وأنا أشعر أنه يكفي ما تعرض له جسمي من عنف واحتاج صورة أكثر سلما. "وأخـيرا تصور هو بنفسه صورة نجحت معه، فقد تصور أن مجموعـــة أخـــرى من خلايا الدم البيضاء تظهر في شكل رجال شرطة يركبون الدراجـــات البخارية ويحيطون خلاياه الحمراء وصفائحـــه الدمويـــة التـــي تركـــب سيارات لتحميها من خلايا الدم البيضاء المعتدية أثناء حركتها في مجرى الدم . وقد نجح هذا التصور وأصبح جزءا من برنامج طويل المـدى أدى إلى زوال المرض .

وأنت يمكنك أن تمارس التخيل العقلي للتأثير على جسمك عن طريـق أحلام اليقظة الواعية والمقصودة، ومن خلال الانتباه إلـــى الاســـتجابات العاطفية التي تثيرها بعض الصور. حاول استخدام التصـــور للإســـراع بعلاج الجروح والتهاب الحلق والأمراض المنتشرة حتى إذا اعتدت علـــى استخدامه بعد ذلك للتعامل مع مـــرض خطـــير، كـــانت لديـــك مـــيزة على الآخرين .

العـــــواطف

كثير من المتخصصين الذين يؤيدون التأمل يوصون الناس أن تكـــون لهم سيطرة على انفعالاتهم ؛ وأن يزيلوا التقلبات المزاجية يحاولوا العيش بمزاج معتدل . وقد تكون هذه النصيحة مفيدة لبعض الناس . وعندمـــا أرى بعض المرضى الذين يعانون مــــن عـــدم تـــوازن فـــي حياتـــهم، واضطراب في مستويات طاقاتهم، ويأكلون بطريقة خاطئـــة، أو أولئـــك الذين يعانون من عدم استقرار علاقاتهم، فإنني أوصيهم بتمرينات التنفس والتأمل كطريقة لاستعادة التوازن. ولكننـــــي عندمـــا أنظـــر إلـــى دور العواطف في تسهيل عملية الشفاء الذاتي، أفكر في أنه قـــد يكـــون مـــن الأنفع أن تحث الناس المرضى على أن "ينمو العاطفـــة". وقـــد ذكـــرت الاستجابات الشفائية التي تحدث عقب الوقوع في الحب أو التعبير عــــن الغضب، ولا يهم ما إذا كانت العاطفة التي تشعر بها إيجابية أو ســـلبية؛ فإن ما يهم هو شدة الشعور الذي يعطيك القوة على التأثير على وظـــائف الجسم . وإن فتور المشاعر قد يقف حجر عثرة يعوق الشفاء الذاتي أكثر مما تعوقه المشاعر السلبية .

ولكن ماذا عن الاكتئاب الذي أصبح الآن مرضا وبائيا في حضارتنا؟ والاكتئاب عبارة عن حالة من الطاقة العالية التي تلتف وترتد داخليا على نفسها . وإذا أمكن الوصول إلى هذه الطاقة وتحريكها؛ فإنـــــها ســـتكون عاملا مساعدا في الشفاء الذاتي . وغالبا ما يقصر الأطبـــــاء النفســـيون علاجهم للاكتئاب على الأدوية وخاصة مجموعة جديدة مـــن مضـــادات الاكتئاب تسمى " إعادة امتصاص الســـروتنين " Serotinin Reuptare Inhibibors مثل البروزاك "Prozac". وتقوم الصناعات الدوائية بتسويق هذه الأدوية بكثافة ونجاح، ويعتمدون في ذلك على إقناع الناس أنـــهم لا

يمكنهم معرفة قدراتهم البشرية كاملة بدون استخدام هذه الأدوية. ومنـــــذ فترة قصيرة، قامت صديقة لي في أوائل الخمسينات من العمـــر بزيـــارة دورية لطبيبة أمراض النساء التي تتابعها . وبعد الفحص سألتها الطبيبـــة " هل تريدين أن أصف لك البروزاك؟" فقالت صديقتي : "ولمـــــاذا آخـــذ بروزاك ؟ أنا لست مكتئبة !" فسألتها الطبيبـــة " وكيـــف تعرفيـــن أنـــك لست مكتئبة ؟ "

ويقول الذين يتناولون بروزاك وأشباهه، أنهم يشعرون بأن كل شـــيء أقل حده بما في ذلك الاكتئاب . ويعتبر العلاج بالأدوية اختيارا له مكانـــة في علاج الاضطرابات المزاجية الحادة . ولكن ما يقلقنـــــي هـــو ذلـــك الحماس للأدوية الذي يؤدي إلى تثبيط العاطفـــــة، لأنني أرى أن قـــوة العاطفة مفتاح لتنشيط النظام الشفائي. وأيضا فإن قدرتنا علـــى الشـــعور بالبهجة الغامرة تساوى قدرتنا على الشـــعور بالإحبـــاط. ولـــهذا، فـــإن الشخص المكتئب قد شعر بالسعادة اكثر مما يشعر بها الشخص الــــهادئ دائما أو الشخص الذي يتعاطى بروزاك . ومن أســـاليب التعـــامل مـــع فترات الإحباط هو أن تتظاهر بالعكس . وكان أحد رجال الديـــن الـــذي عاش في أواخر القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر دائما مـــا يشعر بالبهجة وهو يسير وحيدا في الغابات وقد أوصى أتباعه قائلا :

" كونوا دائما مسرورين بغض النظر عن حــــالتكم الحقيقيـــة . فـــإن السعادة يمكن أن تهب شخصا الحياة " وكان يؤكد كل يوم على أننا يمكن أن نخلق في أنفسنا موقفا سعيدا مشرقا نحو الحياة، وهـــذا يمكننـــا مـــن إدراك الأسرار الدقيقة التي تحيط بنا . وإذا لم تأت لنا لحظـــات إلـــهام، فعلينا أن نتظاهر أنها موجودة . ومن أقواله "إذا لم يكن لديـــك حمـــاس، فتظاهر بأنه لديك، فمن خلال هذا التظاهر، سيأتيك الشـــعور الحقيقـــي بالحماس".

الروح مصدر الحياة والقوة وبدونها لا تكـــون الصـــورة الماديـــة إلا قشوراً ميتة. وهي تتخلل المادة ولكنها ليست شيئاً ماديا. وقد نظر كثـــير من المتأملين داخل أنفسهم وأدركوا أن النفس هو دليل وجود الروح فـــي الجسد. والنفس ليس ماديا أو على الأقل يقف في منتصف الطريق بيـــن الحقيقة المادية والحقيقة غير المادية وله حركة وإيقـــاع داخلـــي وهـــو مصدر الحياة والحيوية. وفي كثير من اللغات تعبر نفـــس الكلمـــة عـــن الروح والنفس معاً، وترى كثير من الثقافات والحضارات أن الحياة تبـــدأ بأول نفس وتنتهي بآخر نفس.

ومنذ بضع سنوات كتبت :

توجد حركة إيقاعية في مركز الكينونة لدينا، انقباض وانبســـط دوري موجود داخل جسمنا وخارجه، في العقل والجسم معا، والتنفس هو ســـر الوجود ويمكن أن ترى نفس الانقباض والانبساط في نواحي هذا الكـــون سواء أكان هذا في دوران الليل والنهار، في النوم واليقظـــة، فـــي المـــد والجزر أو في النمو والتحلل الموسميين. والتذبذب بين مرحلتين موجـــود في كل مستويات الواقع.

وإذا كان التنفس هو حركة الروح في الجسم ــ وهو سر كبير يصلنـــا بالخلق كله ــ فإن التعامل مع التنفس يعتبر تدريبا روحيا وهو تدريـــب له أثره على الصحة والشفاء لأن طريقة التنفس تعكـــس حالـــة الجـــهاز العصبي وتؤثر أيضا على حالته. ويمكنك أن تتعلم تنظيم ضربات القلـــب وضغط الدم والجهاز الدوري والهضمي عن طريق تغيير رتـــم وعمـــق التنفس . ويمكنك تنظيم عمل نظام الشفاء بنفس الطريقة. وسوف أقـــترح عليك بعض الطرق البسيطة لتفعل هذا. ورغم أن كل طريقة لن تستغرق منك سوى دقائق، فإنك لن تكتشف قدرتها إلا بعد أن تمارسها بانتظـــــام، ويفضل أن يكون ذلك يوميا .

١- *راقب التنفس* : اجلس في وضع مريح مغلقا عينيك، وفك كـــل الملابس المحكمة. ركز انتباهك على تنفسك دون أن تحـــاول أن تؤثر عليه بأية طريقة، تتبع الشهيق والزفير، وحاول معرفة مـــا إذا كنت تستطيع إدراك مواقع الالتقاء حيث يبدأ أحدهما وينتـــهي الآخر. افعل ذلك لبضع دقائق على الأقل وهدفك هو أن تحتفـــظ بانتباهك لدورة التنفس ومراقبتها، وبغض النظر عـــن تغـــيرات التنفس، وحتى إذا كان الفرق بين الزفير والشهيق ضئيـــل، فمـــا عليك إلا أن تتابعها. هذه صـــــورة بســـيطة للتـــأمل، وطريقـــة استرخاء، وطريقة للتنسيق بين الجسم والعقل والروح.

٢- *ابدأ بالزفير* : التنفس عملية مستمرة، بلا بداية ولا نهاية، ولكننـــا نفكر دائما أنها تبدأ بالشهيق وتنتهي بالزفير . وفي التمرين القادم أريد منك أن تفعل عكس ذلك، ويمكنك عمل هذا التمرين جالســـا ومستلقيا : ركز انتباهك لمدة ثانية على التنفس، ودعه يأتي مـــن تلقاء نفسه، ولا تحاول أن تغير فيه شيئا، جـــرب الآن أن تبـــدأ بالزفير كبداية لكل دورة تنفسية والسبب في ذلك أنـــك تســـتطيع التحكم بدرجة أكبر في العضـــلات الإراديـــة الموجـــودة بيـــن الضلوع، وهذا يجعلها تضغط الهواء خـــارج الرئتيـــن، وهـــذه العضلات أقوى كثيرا من العضلات المستخدمة فـــي الشـــهيق. وحين تدفع هواء أكثر خارج الرئة، فإن الهواء الذي يدخل سيزيد أيضا تلقائيا . ومن المرغوب فيه أن يكون نفسك عميقا، وأفضـــل طريقة لعمل ذلك هي أن تفكر أن الزفير هو الجـــزء الأول مـــن دورة التنفس وألا تشغل بالك أبدا بمسألة الشهيق .

٣- ***دع الكون يتنفس من أجلك*** : أفضل وضع لهذا التمرين هو الرقود على الظهر حتى تستطيع أن تفعله قبل نومك مباشرة، أو بعد استيقاظك مباشرة. أغلق عينيك ودع ذراعيك يمتدان إلى جوار جسمك وركز انتباهك على التنفس دون أن تحاول أن تؤثر عليه . والآن تخيل أن الكون ينفخ فيك النفس مع الشهيق ثم يسحبه منك عند الزفير، فأنت إذن المتلقي السلبي للتنفس، وفي أثناء تنفس الكون لك، دع نفسك تشعر باختراق النفس لكل جزء من أجزاء جسمك حتى باختراقه لأطراف أصابع اليدين والقدمين، وحاول أن تستمر في إدراك هذا لمدة عشر دورات من الشهيق والزفير .

ويمكنك أن تقوم بهذه التمرينات الثلاثة بأكبر قدر تستطيعه وبحد أقصى عشر دقائق للمرة ولتكن ممارستك لها يومية . أما التمرينان القادمان فهما أسلوبان للتنفس من " البرانايام " العالم الهندي القديم الخاص بالسيطرة على التنفس وهو جزء من اليوجا. ومصطلح "برانا" يعني الطاقة الكونية ويمثلها التنفس بالنسبة للجسم، ويقصد بممارسة "البرانايام" التنسيق بين طاقات الجسم، ولتناغم هذه الطاقات من ناحية والطاقة الكونية من ناحية أخرى. وهذان التمرينان آمنان ومفيدان جدا ولا يستغرقان وقتا طويلا، وممكن إذا ما أردت الحصول على نفعيهما كاملين، فعليك أن تمارسهما بانتظام.

٤- ***خذ نفسا محفزا*** : اجلس جلسة مريحة، بحيث يكون ظهرك مستقيما وعيناك مغلقتين . ضع لسانك في الوضع اليوجي : أي اجعل طرف اللسان يلمس مؤخرة الأسنان الأمامية العليا، ثم

أدفعه إلى فوق الأسنان حتى يرتكز على المنطقة اللينة الموجودة بين الأسنان وسقف الحنك، وأجعل لسانك يثبت في هذه المنطقة طول فترة التمرين. (تقول فلسفة اليوجا إن هذا الاتصال يغلق دائرة الطاقة في الجسم، وهذا يمنع تبدد "البرانا" أثناء عملية التنفس). الآن تنفس بسرعة من الأنف محتفظا بالفم مغلقا بشكل ضعيف . ويجب أن يكون الشهيق والزفير متساويين وقصيرين، ويجب أن يكون هناك شعور بالجهد العضلي في قاعدة الرقبة فوق عظمتي الترقوة تماما وفي منطقة الحجاب الحاجز. (حاول وضع يديك على هذه المناطق حتى تشعر بالحركة)، ويجب أن تكون حركة الصدر سريعة وميكانيكية مثل حركة الكير الذي ينفخ الهواء ؛ ويجب أن يكون صوت التنفس مسموعا في الشهيق والزفير بحيث تبلغ السرعة ثلاث دورات من الشهيق والزفير في الثانية الواحدة إذا أمكنك أن تفعل ذلك دون تعب.

وفي أول مرة تجرب هذا التمرين، مارسه لمدة خمس عشرة ثانية فقط، ثم تنفس بعد ذلك بصورة طبيعية . وفي كل مرة بعد ذلك أضف خمس ثوان إلى مدة التمرين حتى تصل إلى دقيقة كاملة . وهذا تمرين حقيقي، ومن المتوقع أن تشعر بتعب في العضلات التي تستخدمها . وستبدأ أيضا في الشعور بشيء آخر. وهى حركة دقيقة لكن محدودة للطاقة خلال جسمك عندما تعود إلى التنفس الطبيعي . وأنا أشعر بها كاهتزاز أو وخز خفيف خاصة في ذراعي مع زيادة الانتباه واختفاء التعب. وهذه ليست عملية " تهوية كبرى " (وهى عملية تحدث تغيرات سيكولوجية كنتيجة لطرد ثاني أكسيد الكربون الزائد)، ولكنها طريقة لتنشيط الجهاز العصبي المركزي . فإذا ما

وصلت إلى استخدام هذا التمرين لمدة دقيقة كاملة، حاول استخدامه بدلا من الكافيين كمنبه في فترة ما بعد الظهر . وأنا أجد هذا مفيدا خاصة إذا ما بدأت أشعر بالنوم يغلبني وأنا أقود سيارتي على الطريق السريع. وكلما مارست هذا التمرين، كلما أصبحت مدركا للطاقة التي يخلقها.

٥- ***خذ نفسا للاسترخاء*** : يمكنك أن تقوم بهذا التمرين وأنت جالس وظهرك مستقيم، أو وأنت راقد على ظهرك، أو حتى وأنت واقف أو تسير، ضع لسانك في الوضع اليوجي، واحتفظ به في هذا الوضع طول مدة التمرين، ويكون الزفير بالكامل عن طريق الفم، وبصوت مسموع، ثم اغلق فمك وخذ شهيقا هادئا عن طريق الأنف وأنت تعد حتى أربعة في صمت. ثم أوقف التنفس وعد حتى سبعة، ثم اخرج الزفير بصورة مسموعة عن طريق الفم وأنت تعد حتى ثمانية، وكرر العملية أربع دورات، ثم تنفس بطريقة طبيعية، وإذا وجدت صعوبة في أن تخرج الزفير ولسانك مكانه، فحاول ضم شفتيك، وسوف تتمكن من إخراج الزفير بعد ذلك. ولاحظ أن السرعة غير مهمة في أداء هذا التمرين، ولكن المهم هو النسبة المذكورة وهي على التوالي أربعة وسبعة وثمانية للشهيق، والتوقف عن التنفس والزفير. ومعيار العد هنا هو المدة التي تستطيع أن تتوقف عن التنفس فيها، فاجعلها سبعة أو قس الثمانية والأربعة عليها. وبالممارسة ستتمكن من أن تقوم بالتمرين ببطء وهو أمر مرغوب فيه . مارسه مرتين في اليوم، وإذا وجدت بعد شهر أن التمرين يناسبك، فيمكن أن تزيده إلى مرتين في اليوم، وفي كل مرة ثماني دورات شهيق وزفير .

وأنا أقوم بتنفس الاسترخاء هذا في الصباح قبل أن أبدأ التـــأمل، وفي المساء وأنا راقد في السرير قبل النوم مباشـــرة، وأحــاول أن أتذكر أن أقوم بها في أي وقت أشعر فيه بالضيق أو أمر بـلضطراب عاطفي. وأنا أعلمه لكل المرضى الذين يأتوني وأتلقى منهم تقـــارير عن التحسن الكبير الذي يحدث لهم. وهذه التمارين تعـــالج مشـــاكل الهضم، وعدم انتظام ضربات القلب. وتخفض ضغط الدم المرتفـــع، وتعالج القلق والأرق الكثير والكثير. وأنـــا أراهـــا كمقـــو للجـــهاز العصبي، وهو مقو روحي أكثر منه مقويا ماديا، وفائدته لا تحتـــاج إلى توصية بها.

وهذه التمرينات الخمسة سوف تضعك على طريق برنامج اســـتخدام التنفس للوصول بالجهاز الشفائي إلى أفضل وضع . وكما قلت فيما سبق فهذه ممارسة روحية حقيقية وليست مجرد طريقـــة لتحســـين الصحـــة، وكليات الطب لا تدرس علم التنفس الواعي. وكان هذا العلـــم مقصـــورا على مدى التاريخ على فئة معينة، وكان ينقل كتراث شفهي؛ وحتـــى الآن لا توجد إلا كتب قليلة حول هذا الموضوع.

والطاقة التي تشعر بها تسرى في جسمك بعد القيام بتمريـــن تنفـــس الكير، هي تلك الطاقة التي يسميها الأطباء الصينيون " تشـــاى "، وهـــو المصطلح الذي يطلقونه على طاقة الحياة الكونية. ويشعر بـــها معظـــم الناس في صورة دفء أو وخز أو اهتزاز دقيق، وبالممارسة ستحس بها أكثر وتجعلها تسرى في كل جسمك، بل يمكنك أن تنقلـــها إلـــى جســـم شخص آخر . والكثير من نظم العلاج التي تأتي من الشـــرق والغـــرب تستخدم نقل الطاقة، وعادة ما يكون هذا عن طريق الأيـــدي وبـــاللمس

أو بدونه بين المعطى والمستقبل . ومن الصين واليابان جاءتنـــا طـــرق مثل ريكي، جين شين، يوتسو، وجوهيري . أما من الحضارة الغربيـــة فقد جاءتنا " اللمسة العلاجية " وهي صورة من العلاج بالطاقة غالبا مـــا يعلمه وتتعلمه الممرضات . ومن المفيد أن تحاول أن تشـــعر وترسـل وتستقبل هذه الطاقة الدقيقة . وأثر هذه الممارسة لا يتوقف عند تخفيـــف الألم والإسراع بالعلاج وحسب، بل إنها توجه الانتبـــاه نحـــو الطـــرف الروحي للوجود وبعيدا عن الطرف المادي، وكلما زاد إحساسك بنفســـك كطاقة، كلما زادت قدرتك على التخلص من الارتباط المادي بجسمك .

وأخيرا، انتبه إلى شعورك في وجود الأصدقـــاء والمعـــارف. هـــل يجعلك وجود بعض الناس أسعد وأفضـــل وأكـــثر إيجابيـــة ؟ إذا كـــان صحيحا، فاقض مع هؤلاء وقتا أطول، ووقتا أقل مع الذين لـــهم تـــأثير عكسي عليك، لأن الأرواح جنود مجندة، وإذا ما حـــدث توافـــق، كـــان الاتصال البشري ذا أثر قوى في العلاج، قـــادرا علـــى إزالـــة كثـــير من المؤثرات الضارة على المستوى المادي .

ومن أشهر الأمثلة قصة الأمريكيين ـــ من أصل إيطـــالي ـــ الذيـــن يعيشون في روزيتو بولاية بنسلفانيا ـــ حيـــث إن معـــدلات إصابتـــهم بأمراض القلب قليلة جدا. وقد سكن هذه المدينة مهاجرون مـــن قريتيـــن في شمال إيطاليا، جاءوا إلى أمريكا بحثا عن حياة أفضل في الثلاثينـــات. وكانوا جماعة شديدة الترابط تتكون من عائلات كبيرة بروابط اجتماعيـــة قوية، وكانوا يأكلون كثيرا من السعرات الحرارية واللحـــوم والدهـــون، وكان كثيرون منهم يدخنون التبغ، ورغم ذلك لم يحدث بينـــهم إلا قليـــل من الأزمات القلبية. ولكن أولادهم الذيـــن هـــم الآن فـــي الخمســـينات

والستينات من العمر، ويأكلون نفس الغذاء يعانون من الأمراض القلبيـــة بنفس معدل معاناة باقي الأمريكيين . ما الذي تغير بيـــن الجيـل الأول والجيل الثاني ؟ لقد شعر الباحثون الذين درسوا هؤلاء النـــاس أن أهـــم فرق هو فقدان العائلة الكبيرة الامتداد الأسرى والجماعي، يعيش الجيـــل الأصغر حياة حديثة بكل ما تحمله الحياة الحديثة من خصائص العزلــــة. ويبدو من الواضح أن الترابط السائد بين الجيــــل القديـــم وقـــاهم مـــن خصائص الأضرار المتوقعة للأغذية الدهنية والتدخين. وأنا أرى أن هذا النوع من التفاعل المفيد بين البشر ظاهرة مفقودة في حيـــاة كثـــير مـــن المرضى الذين قابلتهم.

١٤

برنامج علاجي لمدة ثمانية أسابيع

لقد أخذت المعلومات المذكورة في الفصول السابقة ورتبتها في شكل اقتراحات أسبوعية لتساعدك على تغيير نظام حياتك بطريقة ملائمة للشفاء الذاتي. وتعتمد الاقتراحات المذكورة لكل أسبوع على اقتراحات الأسبوع السابق له . وبعد مرور شهرين ستكون قد أرسيت الأساس لحياة صحية . واقرأ البرنامج كاملاً ثم حدد موعداً للبداية، وبعد الانتهاء يمكنك أن تحدد عدد التغييرات التي تريد أن تضمها إلى نظام حياتك بصورة مستمرة، وإذا أحسست أن البرنامج سريع جداً بالنسبة لك، فلا تتردد في أن تبطئ من سرعة البرنامج حتى يتوافق معك .

الأسبوع الأول

الخطة

* اذهب إلى ثلاجتك أو خزانة الطعام وتخلص من كل الزيوت ما عدا زيت الزيتون. تخلص من المسلي، والدهون النباتية الصلبة، وأية منتجات مصنوعة منها . اقرأ الملصقات الموجودة على كل

الأطعمة وتخلص من كل الزيوت "المهدرجة جزئيـــا"، وإذا لـــم يكن لديك زيت زيتون، فاشتر زجاجة وابـــدأ فـــي اســـتخدامها، ويمكن لك أيضـــاً أن تشـــترى زجاجـــة صغـــيرة مـــن زيـــت الكانولا العضوي.

النظـــــام الغذائـــي

* ابدأ في أكل بعض القنبيط الطازج هذا الأسبوع . وإذا لم تكـــــن لديك طريقة مفضلة لأعداده، عليك أن تجرب إحدى الوصفـــات المذكورة في هـــذا الكتـــاب، وتنـــاول الســـالمون أو الســـردين أو السمك المدخن مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وإذا لـــم تكن تحب السمك، فاشتر بعض بذور الكتان من أحد محال بيـــع الأطعمة الصحية واطحنها ثم انثرها على طعامك .

مكمـــلات الغـــذاء

* إذا لم تكن تتناول فيتامين "ج" فابدأ في تناوله مـــن ١٠٠٠ إلـــى ٢٠٠٠ ملليجرام مع الإفطار، ونفس الكمية في الغـــداء، وعنـــد النوم إن كان ذلك مناسباً لك .

التدريبات الرياضية

* حاول أن تمشى عشر دقائق في اليوم لمدة خمســـة أيـــام هـــذا الأسبوع. وإذا كنت بالفعل تؤدي بعض تمرينـــات الأيروبيـــك. فأضف إليها المشي.

البرنامج الذهني / الروحي

* فكر في تجاربك الشخصية للعلاج، واكتب قائمة بالإصابات أو الأمراض التي شفيت منها في العامين الماضيين، ودون أي شيء فعلته للإسراع بعملية الشفاء .
* مارس مراقبة التنفس لمدة خمس دقائق كل يوم .
* اشتر بعض الزهور واحتفظ بها في منزلك حيث أنها تدخل البهجة إلى النفس.

الأسبوع الثاني

الخطة

* اعرف مصدر المياه التي تشربها، وأي نوع من " الملوثات" يمكن أن يكون فيها إذا لم تكن تعرف. لا تشرب من المياه المعالجة بالكلور. وإذا لم يكن لديك نظام لتنقية المياه في البيت، فاحصل على معلومات حول هذه الأنظمة، وفي نفس الوقت اشرب المياه المعبأة (المعدنية).

النظام الغذائي

* تناول السمك مرة واحدة على الأقل هذا الأسبوع.
* اذهب إلى أحد محلات بيع الأطعمة الصحية وابحث في أقسام التجميد والتبريد حتى تتعرف على المنتجات الكثيرة المصنوعة من فول الصويا. اختر أحد هذه المنتجات وجربه.

* اشتر بعض الشاي الياباني الأخضر وجربه، وإذا كنت تشرب القهوة أو الشاي الأسود فحاول أن تجعل الشاي الأخضر يحل محل هذه المشروبات كلها أو بعضها.

مكملات الغذاء

* ابدأ في تناول البيتاكاروتين ٢٥٠٠٠ وحدة كل يوم مع الإفطار.

التدريبات الرياضية

* زد من وقت المشي اليومي إلى خمس عشرة دقيقة، وحاول أن تقوم بالمشي خمسة أيام هذا الأسبوع .

البرنامج الذهني / الروحي

* اهتم بالتخيل العقلي لديك، واكتب ملاحظات عن أنواع الانطباعات الذهنية التي لها تأثير عاطفي قوى عليك. وفكر في كيف تأقلم هذه الانطباعات لصالح عملية الشفاء.

* قم بزيارة لصديق أو لمكان طبيعي تفضله، وامكث هناك أطول مدة ممكنة دون أن تشغل نفسك بعمل شيء، فقط أشعر بالطاقة الموجودة في المكان.

* جرب الصيام لمدة يوم عن الأخبار. لا تقرأ، ولا تشاهد، ولا تستمع إلى الأخبار لمدة يوم كامل وانظر إلى شعورك بعد ذلك.

* ابدأ في ممارسة كل تمارين التنفس المذكورة في هذا الكتاب.

الأسبـــــوع الثالـــث

الخطـــــــة

* اكتشف أماكن بيع المنتجات العضوية، اسأل في محلات البقالـــة ومحلات بيع الأغذية الصحية أو استخدم دليل المصادر الموجود في نهاية هذا الكتاب، وتعهد بينك وبين نفسك على شراء الفواكه والخضراوات المنتجة عضويا خاصة تلك المذكورة فيما سبق.
* إذا كنت تستخدم بطانية كهربائية فتوقف عن ذلك تماماً. أَبْعِد كل أجهزة الراديو ذات الساعات الكهربائية عن ســـريرك، واشـــتر واقي منع الإشعاع لشاشة الكمبيوتر. واشتر أيضا نظارة شمسـية للحماية من الأشعة فوق البنفسجية إذا لم تكن لديك نظارة.

النظـــام الغذائـــي

* ابذل جهداً واعيا لأكل المزيد من الخضراوات والفواكـــه هـــذا الأسبوع على الأقل مرة واحدة .
* ابدأ في أكل السمك مرتين على الأقل هذا الأسبوع .
* استبدل وجبة على الأقل من اللحم بوجبة من فول الصويا .

مكملات الغذاء

* تناول مع الغداء أو مع الوجبة الرئيسية مــــن ٤٠٠ إلـــى ٨٠٠ وحدة من فيتامين " هــ" ومن ٢٠٠ إلـــى ٣٠٠ ميكـــرو جـــرام من السيلنيوم.

التدريبات الرياضية

* زد من فترة المشي اليومي إلى عشرين دقيقة لمدة خمسة أيـــــام في الأسبوع. وإذا كنت تمارس تمرينات الأيروبيـــك، فيمكنــك خفض أيام المشي إلى يومين أو ثلاثة وعمل تلك التدريبات فـــي الأيام التي لا تمشي فيها .

الجانب الذهني / الروحي

* اكتب قائمة بالكتب الملهمة التي تحب قراءتـــها فـــي مجـــالات الروحانيات والدين، ومساعدة النفس، والشعر، وسير المشـــاهير، أو أية كتب أخرى، واخــــتر منـــها كتابـــا تبـــدأ فـــي قراءتـــه هذا الأسبوع .
* اكتب قائمة بالأصدقاء والمعارف الذين تشعر في صحبتهم أنـــك أكثر حيوية وسعادة وتفاؤلاً، واختر واحداً منـــهم تقضـــي معـــه بعض الوقت هذا الأسبوع .
* اشتر المزيد من الزهور .

الأسبـــــوع الرابـــع

الخطـــــــة

* القِ نظرة على سريرك ومرتبتك وموقع نومك؛ فإذا كان السرير غير مريح أو الحجرة بها ضوضاء تمنعك عن النـــوم المريـــح، ففكـــر فـــي عمـــل بعـــض التغيـــيرات التـــي ســـبق ذكرهـــا بهذا الشأن.
* إذا كنت تعيش في منطقة ملوثة، فاشتر فلـــــتر هـــواء لمـــنزلك أو حجرة نومك .

النظـــام الغذائـــي

* ابدأ هذا الأسبوع في أكل المزيد من الثوم بأية طريقة تناسبك.
* حاول استبدال وجبة حيوانية أخرى بفول الصويا .

التدريبات الرياضية

* زد مدة المشي اليومي إلى خمس وعشرين دقيقة، ولمدة خمسة أيام في الأسبوع.

الجانب الذهني / الروحي

* حاول أن تصوم يومين عن الأخبار هذا الأسبوع .
* استمر في ممارسة تمرينات التنفس. وتأكد من أنك تقوم بتنفس الاسترخاء مرتين في اليوم.
* اتصل بشخص تعرف أنه قد شُفي من مرض أو إصابة واسأله عن تفاصيل التجربة .

الأسبـــوع الخـــامس

الخطـــة

* ابحث عن حمام بخار أو ساونا يمكنك استخدامه . استخدمه لمدة عشرين دقيقة يوميا، ويجب أن يكون ساخنا بما يكفي لجعلك تعرق، وتأكد من أنك تشرب كميات كبيرة من الماء النقي لتعويض السائل المفقود.

النظـــام الغذائــــي

* حاول ليوم واحد أن تقصر طعامك علــــى الفاكهـــة الطازجـــة، وتناول منها بقدر ما تستطيع ولا تأكل شيئا غــــير ذلــك إلا أن تشرب الماء والشاي العشبي. وتناول فيتــــامين " ج " ولا تــأخذ شيئاً من مكملات الغذاء الأخرى.
* اشتر جذور زنجبيل طازجة واصنع لنفسك مشروباً منــــه كمــا سبق وصفه. وجرب أيضا بلورات الزنجبيل لنر مــــا إذا كــانت ستعجبك أم لا.

التدريبات الرياضية

* اجعل رياضة المشي ثلاثين دقيقــــة كــل يــوم، خمســة أيـــام في الأسبوع.

الجانب الروحي / الذهني

* حاول الصيام لمدة ثلاثة أيام عن الأخبار هذا الأسبوع.
* مارس تمرينات التنفس يوميا.
* استمع إلى مقطوعة موسيقية تمنحك الصفاء والإلهام والسمو.
* احضر مزيداً من الزهور إلى بيتك هذا الأسبوع.

الأسبـــــوع الســـادس

الخطـــــــة

* اطلع على المعلومات المذكورة في هذا الكتاب حول المقويــــات، وقرر ما يناسبك أكثر وأين يمكنك الحصول عليها.

* حاول أن تعرف المزيد من قصص الشفاء في دائرة الأصدقاء والمعارف وزملاء العمل.
* خذ حمام بخار أو ساونا مرتين هذا الأسبوع.

النظام الغذائي

* حاول في أحد الأيام أن تصوم عن كل شيء عدا عصير الفواكه والشاي العشبي وعصير الخضراوات والماء، وتناول فيتامين "ج" ولا تأخذ أيا من مكملات الغذاء في هذا اليوم.
* استمر في أكل السمك مرتين في هذا الأسبوع، وتناول الطعام المصنوع من فول الصويا مرتين هذا الأسبوع.
* استمر في أكل القنبيط مرتين على الأقل.

التدريبات الرياضية

* زد من مدة المشي إلى خمس وثلاثين دقيقة في اليوم، وخمسة أيام في الأسبوع.

الجانب الروحي / الذهني

* زد من مدة الصيام عن الأخبار إلى أربعة ايام .
* زر أحد متاحف الفنون لتستمتع بعمل فني أو نحت قطعة معمارية تجد فيها الإلهام والجمال .
* استمر في ممارسة تمارين التنفس كل يوم .

الأسبـــــوع الســـابع

الخطـــــة

* فكر في خدمة تقدمها هذا الأسبوع، مثل التطوع لعدة ساعات في مستشفى أو منظمة خيرية أو مساعدة معاق أو مُقْعد. أي نشـــاط تمنح فيه بعض وقتك وطاقتك لمساعدة الآخرين.
* استمر في حمامات البخار أو الساونا ثلاث مرات في الأســـبوع إذا أمكن.

النظـــام الغذائي

* في يوم الصيام هذا الأسبوع لا تشـــرب ولا تـــأكل إلا عصـــير الفواكه والماء وشاي الأعشاب. تناول فيتــــامين "ج" ولا تـــأخذ أي من مكملات الغذاء الأخرى في يوم الصيام هذا.
* في الأيام الأخرى، استمر في الأكل كما هو مذكـــــور ســـابقا : وجبتان على الأقل من السمك ووجبتان من فول الصويا وكثـــير من الفواكه والخضراوات والزنجبيل والثـــوم والحبـــوب غـــير منزوعة القشرة .

التدريبات الرياضية

* أكمل المشي إلى أربعين دقيقة في اليوم،خمسة أيام في الأسبوع.

الجانب الروحي / الذهني

* حاول التقرب من شخص بَعُدْتَ عنه قبل ذلك.
* خصص وقتا للزهور والموسيقى والفن.
* زد من تنفس الاسترخاء إلى ثماني دورات، مرتين في اليوم.

الأسبـــــوع الثـــامن

الخطـــــــة

* راجع التغييرات التي أحدثتها في نظام حيـــاتك فـــي الأســـابيع الثمانية الماضية، وفكر كم منها تريد أن يكون مستمراً ودائمـــاً. ضع خطة واقعية تستطيع الالتزام بها فـــي الأســـابيع الثمانيـــة القادمة.

النظـــام الغذائـــي

* جرب يوم صيام لا تأخذ فيه إلا الماء . يمكنـــك تنـــاول شـــاي الأعشاب مع الليمون إذا أحببت، ولكن لا تأخذ شيئاً به ســـعرات حرارية. وإذا وجدت أن هذا صعب جداً عليك، فتناول بعـــض عصير الفواكه المخفف، تناول فيتامين "ج" وابتعـــد عـــن كـــل مكملات الغذاء الأخرى.
* فكر في أن تجعل هذه التغييرات الغذائية مستمرة فـــي برنـــامج للأسابيع المقبلة.

مكمـــلات الغـــذاء

* ابدأ في تناول المقويات . والتزم بينك وبين نفســـك أن تجربـــها لمدة شهرين لتعرف ما ســـتفعله بالنســـبة لمســـتويات الطاقـــة والمقاومة وتفكيرك المستقبلي .

التدريبات الرياضية

* الآن تصل إلى الهدف وهو خمس وأربعون دقيقة مـــن المشـــي يوميا لمدة خمسة أيام في الأسبوع .

الجانب الروحي / الذهني :

* استمر في تمرينات التنفس. وابدأ في استخدام تنفس الاسترخاء كلما شعرت بالضيق أو القلق، وتأكد أنك تمارسه مرتين في اليوم على الأقل.
* حاول أن تصوم عن الأخبار كل أيام الأسبوع، وبعد نهاية الأسبوع، فكر في قدر المعلومات التي تريد أن تعرفها وتستمع إليها في حياتك في الأسابيع المقبلة.
* فكر في الناس الذين آذوك أو أغضبوك، وحاول أن تفهم دوافعهم وأن تسامحهم . هل تستطيع أن تعبر عن مسامحتك لواحد منهم على الأقل ؟
* اهد لنفسك زهورا كجائزة على أنك أكملت هذا البرنامج، ولتكن الزهور جميلة واشتر أيضا زهورا لشخص آخر.

تهانينا ! فقد طلبت منك الكثير في خلال الشهرين الماضيين، وكانت بعض هذه المطالب صعبة وغريبة، ولكن أعلم أنك قد فعلت خيرا بنفسك وبنظام شفائك، وكنتيجة للتغييرات التي قمت بها، فإن لديك الآن فرصة أكبر لتجربة الشفاء الذاتي إذا ما دعت الضرورة لذلك. حاول أن تجعل أكبر قدر ممكن من هذه التغييرات جزءا من نظام حياتك من الآن فصاعدا .

البـــاب الثـــالث

إذا أصبـت بالمـرض

١٥

اتخـــاذ القــرارات الصائبـــة

عندما تصاب بالمرض لابد أن تحدد الإجراءات التي سوف تتخذهـــا حتى تتعافى وتستعيد صحتك، وإذا لم تتحمل هذه المسؤولية سوف يقـــوم بها آخرون عنك، وقد لا يتخـــذون القـــرارات الصائبـــة. وأهـــم هـــذه القرارات ما إذا كانت زيارتك إلى متخصصين فـــي الطـــب والصحـــة، سيساعد نظام الشفاء الذاتي لديك أم يعوق عمله، وســـوف تكـــون فـــي حاجة لفهم طبيعة مرضك، وما إذا كان الطب الذاتـــي التقليـــدي ســـوف يساهم في شفائك دون الإقلال من قدرة جـــهاز الشـــفاء الذاتـــي لديـــك، وسوف تحتاج أيضاً إلى أن تعرف إذا كان هنـــاك أنـــواع بديلـــة مـــن العلاجات يمكن أن تفيدك .

البداية الجيدة هي أن تحدد أي أنواع العلاج التقليدي يمكـــن أن يفيـــد بفاعلية، أو ما إذا كان عكس ذلك ، فعلى ســـبيل المثـــال فـــي حـــالات الرضوض، إذا أصبت في حادث سيارة لابد أن أذهب فوراً إلى مكـــان إسعاف طوارئ في إحدى المستشفيات الحديثة ، وليس إلى طبيب عـــلاج روحاني أو علاج بالإيحاء أو بالإبر الصينية، وعندما أخرج من حالـــة الخطر قد ألجأ إلى إحدى هذه الوسائل حتى أسرع فـــي عمليـــة الشـــفاء

الذاتي، كما أن الطب التقليدي يكون مفيداً في تشخيص جميع المشـــاكل وطرق التحكم فيها مثل : النزيف، والأزمـــات القلبيـــة، وميـــاه الرئـــة، والفشل الحاد في وظائف القلب، والعدوى بـــأنواع البكتريـــا الخطـــيرة، وغيبوبة مرض السكر، وانحباس البول، والتهاب الزائدة الدودية الحـــاد وما إلى ذلك ، لابد أن تكون قادراً على تحديد الأعراض في الظـــروف الخطيرة حتى لا تضيع الوقت قبل أن تحصل على العـــلاج المناســب. *وبصفة عامة، الأعراض الخطيرة جداً والمســتمرة أو الخارجيــة عــن خبرتك المعتادة تحتاج إلى الفحص الفوري .*

حـــالة طارئـــة :

جاءني شخص يدعى فردريك، يبلغ من العمر ٥٦ عاماً، وهو يعيــش حياة صحية هادئة، ويحبذ الطب الطبيعي، وكان يشكو من آلام شديدة في الجهاز الهضمي استمرت لمدة عام، وقال : إنه يريد علاجاً طبيعياً؛ لأنــه لا يثق في الطب الألوباتي (الذي يقوم على إحداث آثار تختلف عن آثــار المرض الأصلي). كان الألم متقطعاً، في شكل نوبات، يبدأ فـــي المعـــدة وينتشر إلى منطقة الصدر ثم إلى الذراع الأيسر ثم الفكين ثم إلى الظــهر. وتزايد معدل النوبات، وبدأت في الفترة الأخيرة تـؤرق المريــض فـــي نومه، وتوجه فردريك إلى أخصائي الأمراض الهضميـــة بعـــد أن فقـــد السيطرة على الألم، وأجرى الطبيب عدة فحوصـــات منـــها : اســتخدام المنظار بوضع أنبوب داخل المعدة حتى يرى جدارها الداخلي . وكشـفت الفحوصات عن وجود فتق تجويفي وحصوات في المرارة ، لا يبـــدو أن لها علاقة بالأعراض ، كتب الطبيب عقاراً يمنع تكون الأحمـــاض فـــي المعدة ، وتناول فردريك الدواء لعدة أشهر لكنه لم يشعر بالتحسن ، ثـــم

ذهب لاستشارة طبيب علاج بالأعشاب، ووصف له عدة أعشاب طبيــــة ونظاماً غذائياً. لكنّ هذا أيضاً لم يحقق أي نجاح. ويتردد فردريـــك الآن على طبيب علاج وبائي ، لكنه لم يتحسن على هذا العلاج أيضاً ، وقـــال لي : إن الألم يزداد في حالة الإخراج والرقـــود فـــي وضـــع مســـتقيم، ويتحسن عندما يجلس معتدلاً ولا علاقة له بالطعام أو الشراب .

من المعروف أن حرقان الصدر فـــي حالـــة الرقـــود وزوال الألـــم بالجلوس هو من أعراض الفتق التجويفي، (حيث تقوم المعدة بـــالضغط بجزء منها خلال الحلقة العضلية على المريء، وقـــد تصـــاب بالتـــهاب بسبب ارتفاع نسبة الحموضة)، لكـــنّ آلام الفتـــق التجويفـــي والجـــهاز الهضمي غالباً لا تزيد مع الإخراج ، وسألت فردريك بالتفصيل عن هـــذه العلاقة، وسمعت شرحاً واضحاً منه عن تزايد ألم الصدر مع الإخـــراج، مما يعني وجود إصابة في الشريان التاجي بالقلب وليس فـــي المعـــدة، وسألته إذا كان طبيب الأمراض الهضمية أو أي طبيب آخر قد طلب منه إجراء رسم لوظائف القلب ، واتضح أنه لم يفعل. وفَهِمْتُ مـــن وصـــف المريض فقط وتاريخ مرضه أنه يعاني من ذبحة صدرية غير مســـتقرة، وهي حالة طبية طارئة، وقلت له : إنني لا أستطيع أن أعالجه إلا بعد أن يتوجه إلى أخصائي أمراض قلبية لإجراء اختبار القلـــب مـــع الجـــهد، وأعطيته اسم طبيب قلب قريب، وحدد معه موعداً فـــي اليـــوم التـــالي، وظهر عدم انتظام خطير في عمل قلب فردريك خلال اختبار القلب مـــع الجهد مما يؤكد الشكوك في أن الدم لا يصل إليـــه بـــالمعدل الطبيعـــي. وأوقف الطبيب إجراء الاختبار، وقال : إنه لن يكون مسؤولاً قانوناً عـــن حالته إذا خرج من العيادة، وأرسله مباشرة إلـــى المستشـــفى لإجـــراء جراحة لإنشاء (مسار بديل) في الشريان التاجي ، وخرج فردريك مـــن الجراحة معافى، وهو الآن في صحة جيدة ويعيش حياة صحية ويعمـــل قلبه بالصورة العادية .

تعليـــق : توضح قصة فردريك خطر عدم الاهتمام الكافي بتشــخيص أحد الأعراض غير العادية والمستمر لفترة طويلة مما سبب لــه القلــق، ويدق ناقوس الخطر من الناحية الصحية، أي آلام فـــي الصــدر توقــظ المريض من نومه أو تحدث أثناء عملية الإخـــراج لابــد مــن إجــراء اختبارات عليها، ولابد من معرفة:هل علاقتها بالقلب أكثر من علاقتـــها بالجهاز الهضمي أم لا ؟ أم أن احتمال علاقتها بالقلب أكثر منه بالجــهاز الهضمي، وبدون العلاج السليم والتدخل الجراحي كان مــن الممكــن أن يصاب فردريك بأزمة قلبية قد تودي بحياته .

يمكن أن يساعد الحرص والبديهية في تحليـــل الأعــراض وتقريــر خطورتها، فإذا كنت تعاني من الصداع وبدرجة أشد مما واجــهت مــن قبل، وإذا استمر لفترات أطول من العادة، أو إذا كان الصداع مصحوبـــاً بأعراض أخرى (مثل القيء واضطرابات بصريـــة) فلابــد أن تخضــع للفحص. فكلما زادت ملاحظتك للتغيرات غير الطبيعية في الجسم، كلمـــا زاد احتمال الاهتمام والتوجه إلى طبيـــب متخصــص ليســاعدك فـــي تشخيص الأعراض الخارجة عن الوضع الطبيعي، فهذا مؤشــــر علـــى وجود مشكلة، تتطلب العلاج عن طريق الطب التقليدي.

الاستفادة من قدرة الطب التقليدي على التشخيص لا يعني أنك لابد أن تلتزم بعلاج هذا النوع من الطب، الأمر يرجع إليك في معرفـــة معــدل نجاح العلاج التقليدي بالإضافة إلى تحديد خطورته ، فإذا كـــان العـــلاج مكثفاً، وبه مواد سامة، وإذا كان العلاج الطبي لن يجـــدي، يمكنــك أن تبحث عن بدائل أخرى ، وتذكر أنك عندما تذهب إلى الطبيب التقليـــدي حتى من أجل التشخيص فقط، لابـــد أن تحــذر تشــاؤم الطبيــب مــن إمكانية الشفاء .

المثال الثاني : عدم الإلمام لدى الأطباء

كانت "ماري كي" البالغة من العمر ٤٠ عاما والتي تعمل ممرضة في العناية المركزة بإحدى المستشفيات الجامعية، تعتقد أنها في صحة جيدة حتى تطوعت لإجراء اختبارات عقاقير عليها .

وكان لابد أن تخضع لتحليلات فيزيقية أولية وتحليل دم، وأثبتت تحليلات الدم ارتفاعا في إفراز إنزيمات الكبد وارتفاع نسبة الحديد ومادة الفيرتين، وهي اتحاد البروتين مع الحديد المخزون في الجسم ، ووافقت على عمل تحليل عينة من الكبد، فأثبتت هذه العينة بوادر تليف كبدي وارتفاع نسبة الحديد، لكن الأطباء لم يستطيعوا تحديد السبب في ذلك، وقالت : إنها عانت من التهاب كبدي وبائي من ٢٠ عاما بعد تعاطيها عقاقير عن طريق إبر في الدم ، ومنذ ذلك التاريخ، لم تتعاط أية عقاقير، ولم تصب مرة أخرى بالالتهاب الكبدي، واعتنت بصحتها جيدا، كانت "ماري" تعمل في مستشفى جامعي، واستطاعت الوصول إلى خبراء في العلاج الألوباني الذي يعتمد على علاجات تحدث آثار أخرى غير آثار المرض الأصلي، حيث اهتم عدد منهم بحالتها الغامضة ،وقاموا بإجراء مزيد من الاختبارات، وحللوا النتائج ووصلوا إلى أن التليف الكبدي لديها بلا سبب معروف، ولم يجدوا سببا لارتفاع نسبة الحديد، ولم يكن لديهم علاج لهذه الحالة .

كانت "ماري" ذكية ولديها خبرة طبية، وكان لديها بعض الأفكار عن حالتها، وتساءلت مثلا إذا كان شق الوريد (نزيف) لجريان الدم فيه قد يفيد في تخفيض نسبة الحديد في جسدها ، لكن الأطباء رأوا أنه لا فائدة في ذلك ، وكتبت تقول : لم يعطني أي من الأخصائيين الذين عرضت

نفسي عليهم أي نوع من العلاج، ولم يضعوا لي نظاماً غذائياً قد يساهم في خفض نسبة الحديد في جسدي، إذن، مَـنْ يستطيع أن يساعدني ؟ لكنهم بالطبع قالوا: إن هناك سبباً للقلق والخوف، وقال أحدهم في إحدى المرات: إنه يعرف أنني قلقة بسبب احتمال الإصابة بالسرطان، وأذكر أنني كنت أقول لنفسي: لم يطرأ على ذهني احتمال السرطان إلا عندما أثاره هذا الطبيب. على الأقل، كان الأطباء يقدرون الأخطار التي قد تطرأ على ذهني لكنهم لا يؤيدونها. كان يبدو أنه ليس لديهم حسن بديهة ولا رغبة في ممارسة الحدس والثقة فيه ولا قدرة إبداعية خلاقة، وشعرت بعدم احترام آراءهم.

وجاءت "ماري" لزيارتي بعد عامين من إجراء واختبارات الدم التي أفرزت نتائج غير عادية. في ذلك الوقت، تجنبت ماري تناول اللحوم الحمراء والأغذية الأخرى الغنية بالحديد، واستمرت في عاداتها الصحية الجيدة، ولا زالت تشعر أنها على ما يرام، لكنها قلقة بشأن الكبد وتمثيل الحديد غذائياً في جسدها ، وبدأت أذكرها بأن الكبد له قدرة خارقة على تجديد شبابه خاصة عند الشباب والأصحاء، وشجعتها على التجريب، وقلت لها: إن عملية شق الوريد قد تكون مفيدة ، وطرحت عليها اقتراحات إضافية أخرى في النظام الغذائي، وتناول الفيتامينات ونوعين من الأعشاب لعلاج الكبد هما بذور اللب الشوكى، الشذاندارا، وهو علاج صيني يساعد في شفاء الالتهاب الكبدي المزمن.

كان انطباعي أن مشكلة "ماري" ليست خطيرة، نوع بسيط من الالتهاب الكبدي جعل كبدها عرضة للإصابة السريعة، بسبب تراكم الحديد ، وقالت ماري: إنها تعرف طبيبا ممارسا بالجامعة يريد أن

بشرف على عملية شق الوريد ، وخلال الأسابيع القليلة التالية، تخلصت من بعض كميات من الدم، وسعدت بانخفاض نسبة الحديد إلى المعدلات الطبيعية ، وفي العام التالي،عاد الكبد إلى حالته الطبيعية، وظل هكذا، وأصبحت الآن في صحة جيدة ومظهر جيد كما كانت من قبل . بل تأكد ذلك من خلال الفحوصات والاختبارات الطبية أيضاً ، ولم تعد قلقة بشأن احتمال السرطان أو أي احتمالات سيئة أخرى .

وكتبت تقول لي مؤخراً :

أنت والأطباء الآخرون الذين ساعدوني واستمعوا إليّ وأيدوني في رغبتي في التجريب، استخدموا حسن البديهة والانفتاح على أنواع العلاج الأخرى، أنت فهمت أني كنت في حاجة، وأريد استغلال نظام الشفاء الذاتي، بدلاً من الاعتماد على مصادر خارجية، ولا أعتقد أنني بدأت في الشفاء إلا بعد استخدام فطرتي وغرائزي والاستفادة منها ، وأنت سمحت لي بذلك. وهكذا تزايدت ثقتي وإيماني بأنني يمكن أن أتحسن صحياً، وبدلاً من الانتظار بلا حول ولا قوة ، بدأت أتصرف من جانبي ، أريد أن أقول للمرضى الآخرين: يجب أن يبحثوا حتى يجدوا أطباء يثقون بهم ويحترمون مرضاهم ويستمعون إليهم ويراعونهم، وعلى درجة كفاءة عالية.

تعليق :عندما يواجه المريض طبيباً متشائماً ليس لديه ما يقدمه للعلاج ، سوف يبحث المريض عن طبيب آخر يساعده على تجريب أنواع من العلاج من خلال إجراءات تحل المشكلة،ورغم أن المريضة عرفت بالحدس أنه من الممكن أن تشفى ، إلا أنها كانت في حاجة إلى تصريح من الطبيب لتفعل ما تراه مناسباً .

وسألخص لك ما يستطيع الطب الألوباني أن يحققه وما لا يســـتطيع أن يحققه لك :

فهو يستطيع:

* علاج حالات الرضوض أكثر مــن أي نــوع مــن أنــواع طب أخرى.
* تشــخيص وعــلاج العديــد مـــن الحـــالات الطبيـــة والجراحية الطارئة.
* عــلاج العــدوى الخطــيرة بالبكتريــا عــــن طريـــق المضادات الحيوية.
* علاج بعض أنواع العدوى بالفطريات والطفيليات.
* الوقايــة مــن الأمـــراض المعديـــة عـــن طريـــق التحصين (التطعيم).
* تشخيص المشكلات الطبية المعقدة.
* علاج الخلل في مفاصل الفخذ والركبة.
* تحقيق نتائج جيدة بجراحة التجميل وإعادة الترقيع.
* تشخيص وعلاج الاضطرابات الهرمونية.

وهو لا يستطيع :

* علاج الإصابات الفيروسية.
* علاج الأمراض الهدامة المزمنة.
* علاج أغلب أنواع الحساسية أو أمراض المناعة.
* علاج الأمراض العضوية الناتجة عن الأسباب النفسية.
* علاج معظم أنواع السرطان.

وإليك قاعدة جيدة أخرى عليك إتباعها : *لا تطلــب العــون مــن طبيب طب تقليدي في حالة لا يُستطيع الطـــب التقليــدي علاجــها، ولا تعتمد على بديل آخــر فــي حالــة يســتطيع الطــب التقليــدي علاجها جيداً.*

لنرى مزيداً من الأمثلة لحالات مرضى اتخذوا القرار الصـــائب لعلاج أمراضهم، وهكذا اخترت حالات صادفتني تمثل تنوعاً كبــيراً في الأمراض، وتظهر الاســتراتيجيات الناجحــة فــي الحــد مــن الإصابة بها .

المثال الثالث : الطب الطبيعي يعالج التهاب المفاصل

كانت "جويس إن" مدرسة متقاعدة تبلغ مــن العمــر ٧٠ عامــاً، وكانت تعاني من التهاب المفاصل الروماتيزمي منذ أربعيــن عامــا تقريباً ، وبرغم الألم والتشوه في أيديها ورقبتها، إلا أنها كانت متفائلة وإيجابية، وما أدهشني أنها لم تتناول أي عقار آخر خلاف الأســبرين لعلاج مرضها، وقالت لي : حاول كثير من الأطباء إقناعي بتنــاول أنواع عديدة من العقاقير في أول زيارة لهم ، لكنــي كنــت أعــرف بالحدس أن هذه العقاقير لن تفيدني، وكنت أرفض تناولــها وأتحمــل الألم لدرجة كبيرة، واستطعت الاعتماد على الأسبرين فقط . جــاءت "جويس" لزيارتي في أول نوفمبر، وقالت: إن آلامها تزايــدت فــي الفترة الأخيرة مما يسبب لها قلقاً، لأن هذه الفترة هي بداية موســم الشتاء وهو أسوأ المواسم بالنسبة لها، وسألت: هل يمكن أن تقــترح أي شيء حتى أستريح من هذا المرض ؟

لم أصادف في حياتي حالة التهاب مفـــاصل رومـــاتيزمي بـــهذه الحدة،امتنعت عن تناول العقاقير التي يصفها دائماً أطبـــــاء العـــلاج الألوباني، رغم أن "جويس" كانت هادئة ومتقاعدة ولديـــها تشـــوهات بسبب المرض، كان لديها رضا عاطفي ونفسي يشع مـــن وجهـــها، وتزايد هذا الإشعاع عندما بدأت تصف حياتها الزوجيـــة والعائليـــة، وجعلتني أشعر أن هذا هو سبب قوتها الداخلية التي مكنتها من العيش طوال هذه المدة مع هذا الألم المزمن. عرفت أيضاً أنه ليـــس لديـــها فكرة كبيرة عن خيارات علاج الالتهاب الروماتيزمي دون اســتعمال عقاقير وقلت لها : إنها يمكن أن تشعر بتحسن كبير مع تغيير بعــض العادات الغذائية والنشاط الحياتي، وتعاطي بعض الأدوية المكملـــــة، واستخدام طريقة تفاعل العقل مع الجسم. فطلبت منها عدم تناول كـــل منتجات الألبان وتخفيض كمية اللحوم، وتزيد من تنـــاول الأســـماك ذات الأحماض الدهنية، وأن تبتعد عن كل أنواع الدهون والشـــحوم المشبعة ، وأوصيتها بتناول وصفة مضادة للأكسدة وعلاج بالأعشاب ليس به نوع من السميات ومعروف عنه أنه يخفـــف آلام الالتـــهاب الروماتيزمي ،وأوصيتها : بأن تمارس السباحة بانتظـــام وتمـــارين الاسترخاء بالتنفس، وأخيرا، أرسلتها إلى طبيـــب عـــلاج بـــالتنويم المغناطيسي متمرس في علاج حالات الأمراض المزمنة، وبعد ســتة أسابيع، قالت المريضة: إنـــها ســـارت علـــى العـــلاج الموصـــوف بحذافيره، ودهشت من درجة التحسن التي حدثت لها ، والأكثر مـــن ذلك أن المناخ كان باردا ورطبا في هذا الوقت من العام، حيث كانت تتوقع أن تزداد معاناتها .

تعليق : مرض الروماتويد مرض تقليدي يصيب المفاصل بقصور في الجهاز المناعي، (وهناك أنواع أخرى من الأمراض في هذا الفصيلة) في جهاز المناعة الطبيعي ميل وراثي للفوران والإنكماش بين حين وآخر، مما يعكس حالات التفاؤل والإحباط النفسي، ولا يستطيع الطب التقليدي أن يقدم إلا العقاقير التي تكبح جماح المرض الناتج عن ضعف المناعة في حالات تفاقم الأعراض فقط، لكنه لا يستطيع أن يقدم الشفاء النهائي.

الالتهاب المزمن في جهاز المناعة الطبيعي غالبا ما يسبب آلاما وأضرارا في بنية الجسم (تشوهات)، لكن الالتهابات يمكن التخفيف منها عن طريق مجموعة من العلاجات التي لا تحتوي على سميات، كما أن العلاج بالتنويم المغناطيسي والإيحائي يفيد جدا في علاج هذه الأمراض ويخفف من وطأتها بشكل كبير ، وقد ترجع الاستجابة السريعة في علاج هذه المرأة بالطب الطبيعي (الأعشاب) -برغم تقدمها في العمر والمرض المزمن الذي تعانيه- إلى عاملين: أنها لم تستخدم أبدا علاجات تكبح أعراض المرض، إضافة إلى حالتها الصحية النفسية الجيدة جدا التي ترجع إلى علاقاتها الإيجابية وتقديرها الكبير لذاتها.

المثال الرابع : التفاف حول التهاب الجلد المزمن

كانت "تانسي إس" البالغة من العمر ٤٥ عاما زوجة جراح ناجح، وأصيبت بحكة وطفح جلدي أحمر في اليدين انتشر في معظم أجزاء جسدها، وزاد سمك الجلد وتشقق وجف مما سبب لها متاعب كبيرة.

وذهبت للعديد من أخصائي الأمراض الجلدية،فقالوا لها : إنها مصابة بالتهاب جلدي غير معروف السبب، ووصفوا لها أدوية في شكل حبوب ومراهم مثل الذي ساعد في اختفاء الطفح الأحمر، لكن "نانسي" كانت تعرف أعراضه الجانبية السامة على المدى الطويل، فتوقفت عن تناوله، فعادت الحالة أسوأ من ذي قبل ، تكررت هذه التجربة عدة مرات مما جعلها تتعاطى الأستروريدات في أي شكل، ثم ذهبت إلى أخصائي أمراض جلدية شهير في مدينة أخرى ، أخذ عينة من الجلد وقال لها : إن مرضها بسبب نوع نادر من الليمفوما وتزداد خطورته بشكل كبير، وقد أغضبها هذا التشخيص رغم أن عينة أخرى من الجلد عند طبيب آخر استبعدت هذا الاحتمال ولم يكن لدى الأطباء علاج يقدموه لها إلا الاستروريدات ومضادات الهستامين للسيطرة على الحكة ، ومع تفاقم الحالة، أصيبت "نانسي" بالإرهاق وتسبب تضاؤل قدرتها على تقدير الأمور في الانسحاب من العلاقات الاجتماعية مما أدى إلى إحباطها وعزلتها عن المجتمع، وكانت تقضي معظم وقتها في الفراش وتتقع جسدها في بعض المحاليل .

وعندما جاءتني كانت تعاني من التهاب الجلد لمدة عامين، وقد ذهبت قبل ذلك بشهر إلى طبيب المعالجة المثلية (معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو أعطى لشخص سليم لأحدث عنده أعراض مثل أعراض المرض المعالج له)، وأعطاها بعض العلاجات التي لم تحقق نجاحا، لكنها لا زالت تشعر أن هناك أملا في العلاج لمرضها، وعندما قصت علي قصة مرضها دهشت

لأنني لاحظت أن تاريخ المرض بدأ عندما ترك أولادهـــا المـــنزل. وكان عمل زوجها لا يتيح له وقتا طويلا يمكث فيه فـــي المـــنزل. وشعرت بأنه لا جذور لها ومنعزلة منذ انتقالهم من المنزل القديم إلى جزء آخر من المدينة قبل عدة أعوام، وأكدت لها أن جســـدها قـــادر على علاج نفسه إذا أتيحت له الفرصة، ووصفت لها نظاما غذائيـــا قليل البروتين ويخلو من الألبان مع تناول كميات من الزيت العلاجي الذي يحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية والـــذي يســـاعد على تحسن الصحة الجلدية، كذلك وصفت لها مشروبا من أعشـــاب صحراوية وأوصيت باستخدام عشب كالندولا للدهان على المنـــاطق المصابة، وهو منتج من الأعشاب التي تباع في صيدليات المعالجـات الطبيعية، وأرسلتها إلى طبيب علاج بـــالتنويم المغناطيســـي. وهـــذا الاقتراح الأخير سبب لها رعبا لأنها لم تعجب بفكرة أن يســـيطر أي شخص على عقلها ، لكنها نفذت العلاجـــات الأخـــرى، وســـاعدها زوجها في تطبيق العلاج حتى أنه اشترى لها موقدا صغـــيرا لغلـــي المشروب العشبي الذي تفوح رائحته خارج المنزل، وأعجبت بذلـــك جدا ووجدت أن المشروب العشبي مريح لها، وبعـــد ســـتة أســـابيع لاحظت بعض التحسن، لكنها لا زالت غير قانعـــة بعـــلاج طبيـــب التنويم المغنطيسي. واحتاجت إلى كثير من الإقناع حتى وافقت علـــى العلاج بالتنويم المغناطيسي، وقد دهشت من النتـــائج عندمـــا بـــدأت العلاج، علمها طبيب التنويم المغناطيسي وسائل للاسترخاء تمارســـها الآن بحذافيرها، وازدادت سرعة تحسنها، واستمر التحســـن بشـــكل منتظم، واستطاعت التخلـــي عـــن تعـــاطي مضـــادات الهســـتامين والاسترويدات، واستئناف حياتها الاجتماعية.

تعليــق : الالتهاب الجلدي هو أحد أمراض الحساسية التي تنتــج أحيانا من أمراض نفسية، ولا يستطيع أن يوفر له الطب التقليــدي إلا عقاقير تقضي على الأعراض. وأمراض الجلد (والقنوات الهضميــة) لا بد أن يكون لها سبب نفسي حتى يثبت عكـــس ذلــك، لأن هــذه الأجهزة (الجلد والهضمي) هي التي تعبر غالبا عن الضغوط وعـــدم التوازن والخلل الناشئ عنها ، والتدخل عن طريق طب الجسد العقلي مع تغيرات في أسلوب الحياة والعلاقات غير السامة وتسمح للجســم غالبا بأن يشفى نفسه تماما من هذه الأعراض .

المثال الخامس : الأطفال المرضى دائما

كان الطفلان تيري (٦ سنوات) وريان (٤ سنوات) يعيشان علـــى المضادات الحيوية، أحضرهما والديهما المحبطان إلي على أمـــل أن أخلصهما من الشكوى الدائمة من التهابات الأذن والـــبرد والتــهاب الشعب ، وقالا لي: سوف نجرب أي شئ: وأنهما يثقان فـــي طبيـــب الأطفال المعالج لكنه لا يعرف إلا شيئا واحدا : وهو كتابـــه أســـماء العقاقير، كان الطفلان نشيطين وذكيين وصحتـــهما جيـــدة باســـتثناء الإصابات في الجهاز التنفســـي وإصابـــات التـــهابات الأذن، قلـــت للأبوين: إن استخدام المضادات الحيوية بكثرة يمكن أن يعقد الأمـــور ويزيدها سوءا من خلال ضعف المناعـــة الطبيعيـــة وزيـــادة عـــدد الفيروسات التي تقاوم المضادات، واقترحت عدم استخدام المضـــادات الحيوية إلا في الحالات الخطيرة جدا وبعـــد فشـــل أنـــواع العـــلاج الأخرى، علمتهما كيفية استخدام عشب يسمى اتشنا، معروف بقدرته على دعم جهاز المناعة، ويحل محل المضادات الحيوية، ويصنع من

جذور نبات أمريكي يحمل نفس الاسم علميا وهي زهرة مخروطية - ذات لون أرجواني - ليس بها مواد سامة، وتباع في محلات الأغذية الصحية، وأوصيت بعدم تناول الألبان كإجراء وقائي، وخلو وجبـــات الطفلين من منتجات الألبان مع جرعات من فيتامين "سي"، وإرســـال الأطفال إلى طبيب متخصص لعلاج أي مشكلات خاصة بـــالتنفس. ونفذ الأبوان كل الاقتراحات، وخلال ثلاثة أشهر ظـــهرت تغـــيرات إيجابية على الطفلين ، لم تعد الإصابـــات بـــالعدوى تتكـــرر كثـــيرا وتوقفا عن استخدام المضادات الحيوية.

تعليـــق : المضادات الحيوية أداة قوية في القضاء على العـــدوى، لكن يجب استخدامها في الحالات التي تحتاجـــها فقـــط، ولا ينصـــح بتكرار استخدام المضادات الحيوية كثيرا . من المهم رفـــع مســـتوى المناعة وفي حالات تكرار العدوى المزمنة، فالجراثيم التـــي تســـبب الأمراض دائما موجودة، لكن عن طريق رفـــع مســـتوى المناعـــة والقدرة على الشفاء الذاتي يمكن تخفيض فرص الإصابة والضـــرر ، ولابد للأطباء أن يتحملوا مسؤولية أكبر في مجال احتمال تعرضنـــا للبكتريا الهجومية ، حيث يمكن أن يزيدوا من فرص تعرضنا لها عن طريق تكرار استخدام المضـــادات الحيويـــة فيســـبب ذلـــك كارثـــة بالنسبة المستقبلية.

المثال السادس : علاج مرض مزمن بتغيير نمط الحياة

عندما عرف "هنري دي" (٦٠ عاما) أنه مصاب بمرض البـــول السكري، بدأ طبيبه المعالج يعطيه عقارا مضادا للسكر عن طريـــق الفم، ونصحه بالتمارين الرياضية وإنقاص وزنه ، وفي ذات الوقـــت،

ارتفع ضغط الدم عند هنري، وكان من قبل في مستوى أعلـــى مـــن الطبيعي لفترة طويلة ، وبلغ مرحلة تحتاج إلى علاج ، ولذلك وصف له الطبيب عقارا مضادا لارتفاع ضغط الدم. لم يكن هنري على مـــا يرام بسبب آثاره الجانبية، ولذلك توقف عن تعاطيه، لكـــن الطبيـــب حذره من عدم استئناف تناول العقار ، وقال: إنه يحتمل أن يصـــاب بسكتة دماغيه إذا توقف عن العلاج ، وعاد هنري يتعـــاطى العقـــار لكنه ظل يشكو، وبعد فترة وجيزة ، قرأت زوجته التي كانت تعـــاني من السمنة وارتفاع ضغط الدم أيضا مقالا عن أحد المراكـــز يوفـــر برامج علاجية مع الإقامة وتغـــير نمـــط الحيـــاة لعـــلاج أمـــراض الشرايين والقلب . كان البرنامج يركز على نظام غذائي خالي مـــن الدهون (عشرة سعرات حرارية فقط من الدهون) وتمارين رياضية، وتدريبات استرخاء، ومناقشات جماعية، ومحاضرات تـــهدف إلـــى مساعدة الناس على التكيف مع البرنامج والاستمرار في ممارسته بعد العودة إلى المنزل، وتعاقد هنري وزوجته على قضاء عشرة أيام فـــي هذه المصحة، وأعجبهما البرنامج . وبعد عودتـــهما إلـــى المـــنزل استمرا في اتباع النظام الغذائي وممارسة التمارين بانتظام وخفضـــت الزوجة من وزنها ٢٠ رطلا، وخفض هنري من وزنه ٣٢ رطـــلا، ولاحظا انخفاض ضغط الدم إلى المستويات الطبيعيـــة دون تنـــاول عقاقير، وتحسنت حالة البول السكري عند هنري . ويقولان: إنـــهما يشعران الآن بتحسن كبير، وكلاهما يتمتع بطاقة أعلى وثقة أكبر فـــي قدرتهما على الشفاء.

تعليــق : ثبت أن تغير نمط الحيــاة فعــال لعــلاج عــدد مــن الأمراض المزمنة الشائعة المقلقة، بما فيــها ارتفــاع ضغــط الــدم والبول السكري الذي لا يحتاج إلى عـــلاج بالأنســولين وأمــراض شرايين القلب المزمنة، والشرط الوحيد أن يكون لدى المريض الدافع والرغبة في الشفاء .

المثال السابع : (آلام المعدة)

عانى "بن كي"، البالغ من العمر ثمانية وثلاثين عامـــا - والــذي يعمل مستشارا بيئيا - من ألم مزمن في أعلى قناة المعدة والأمعـــاء على مدار عدة سنوات. وفي نهاية المطاف ، أجبرته الأعراض على طلب معونة أحد الممارسين العموميين والذي وصـــف لــه علاجــا بالمضادات الحيوية وعقارا يقضي على الأحماض. وقد أخبر الطبيب المريض باحتمال إصابته بالهيلوكوباكتر بـــايلكرى (Helicobacter pylcori) وهي الجرثومة التي يعتقد في الوقت الحاضر في كونـــها وراء العديد من حالات القرحة المعوية والتـــهاب المعــدة. ولــهذا، وصف له الطبيب العلاج بالمضادات الحيوية، غير أن الطبيـــب لــم يقدم له أي نصيحة عن تغيير أسلوب حياته أو غذائه، إلا أن "بيـــن" قام من تلقاء نفسه بتخفيض ما يتناوله من القهوة التي كان يتناولـــها بشكل منتظم، إضافة إلى ممارسة أساليب الاسترخاء، وعندما رأيــت "بين"، كان قد مضت ثلاثة أسابيع على بداية العلاج، كان الألــم قــد خف، غير أنه لم يكن قد تلاشى كلية، ولقد نصحته بأن يقلـــع عــن

تناول العقار الذي يقضي على الأحماض، وأن يستبدله بمستخلص من نبات عرق السوس[١] والذي يسمى "دي.جي.إل" حيث إنه يقوي الجدار المخاطي للمعدة ومن ثم يزيد من مقاومتها للحمض، كما شجعته على الإقلاع كلية عن القهوة وعلى ممارسة التنفس مع الاسترخاء، وبعد مرور شهر على ذلك ، كان الألم قد تلاشى تماما.

تعليـق : وصف الطبيب المضاد الحيوي دون إجراء فحص لتقرير وجود الهيلوكرباكتريا من عدمه.وفحص هذه البكتريا عن طرق الأجسام المضادة بسيط للغاية، وينبغي إجراؤه على جميع حالات آلام الجزء العلوي من قناة المعدة والأمعاء، وإذا كانت نتيجة الفحص إيجابية، فمن المحتم أن يوصي الطبيب بعلاج بالمضادات الحيوية (باستخدام نوعين من العقاقير)، إضافة إلى البزموت الاسبنساسليت bismuth subsalicylate وهو العنصر النشط في البزمول الهضمي Pepte Bismo. ولكن في هذه الحالة، أوصي الطبيب بالنوع الخطأ من المضادات الحيوية ، ولم يوص بالبزموث في الأصل. وبطبيعة الحال، لم يكن على دراية بالـ "دي.جي.أي"، ذلك أن القليل من الأطباء التقليديين من هم على دراية بالوصفات النباتية . إن ما سبق هو حاله كان فيها التشخيص والعلاج المغاير إضافة إلى المعالجة البديلة في مصلحة المريض العليا .

---

[١] عرق السوس منزوع السوس، هو مستخلص من جذور نبات عرق السوس، مع إزالة جزء منه والذي يمكن أن يتسبب في احتباس الصوديوم وارتفاع ضغط الدم.

المثال الثامن : عدم انتظام ضربات القلب

عانت "مارجوري"، وهي أرملة تبلغ من العمر اثنين وستين عاما، من عدم انتظام ضربات القلب، ضربـــات قلـــب بطيئـــة وأخـــرى سريعة، وقد قام طبيبها الباطني بفحصها، وأجرى لها رسما للقلـب ، والذي أظهر وجود انقباض مبكر للبطين، وهو عدم انتظـــام شـــائع وعادى لضربات القلب يظنه الناس ضربـــات قلـــب بطيئـــة . وقـــد أوصاها الطبيب بعقار مضاد لعدم انتظام ضربات القلب ، غـــير أن "مارجوري" رفضت تناوله لخوفها من الإصابة بالتســـمم. وعندمـــا رأيتها، قررت أن عاداتها الغذائية وما تزاوله من تمارين رياضيـــة، هو أمر طيب، ونصحتـــها بتجنـــب الكـــافيين وممارســـة التنفـــس بالاسترخاء مرتين في اليوم، مع تناول أقـــراص المغنيســـيوم ممـــا يساعد على استقرار نسيج العضلات الهائجة في القلب، ومـــع هـــذا العلاج ، اختفى عدم انتظام ضربات قلبها دونما رجعة .

تعليـــق : كان استخدام "مارجوري" للطب التقليدي في التخلـــص من أحد أمراض القلب الخطيرة أمرا مناسبا، وكذلـــك الأمـــر فـــي رفضها تناول عقار كيميائي أكثر أمنا .

المثال التاسع : التهاب القولون الذي يصاحبه القرحة والطب الصيني

شخص الأطباء إصابة "سوزان كي"، بالتـــهاب القولـــون الـــذي يصاحبه القرحة، وهي في منتصف الثلاثينيات من عمرهـــا . ولقـــد كان المرض يشتد في أحيان ويخمد في أحيان أخرى . والآن ، وهي في الخامسة والثلاثين من عمرها ، تحتاج سوزان إلى أدوية قوية بما

في ذلك "بردنيوزون" وذلك للسيطرة على أعراض المــــرض، وقــد عانت من آلام متكررة في البطن وإسهال ، وأخبرها الطبيب بأنه في حالة زيادة حالتها سوءا فستكون الجراحـــــة هـــي العـــلاج الوحيــد لاستئصال الجزء المصاب من القولون. وعلى الرغم مـــن كراهيــة "سوزان" للاعتماد على الأطباء والعقاقير، إلا أنها لــــم تجــد طرقــا أخرى للتعامل مع التهاب القولون، ولقـــد جربـــت الطـــب النفســـي والتغذية الإسترجاعية الحيوية وغير ذلـــك مـــن أشـــكال ممارســـة الاسترخاء، وأحست بأنها استكشـــفت الجـــذور النفســـية والعاطفيـــة لمرضها، ولكن دون التوصل إلى حلول عملية. وقد علمتها التنفـــس بالاسترخاء، وحثتها على مواصلة استكشاف جوانب مرضها. ولكن، أثناء سفرها تعرضت لزيادة أعراض المرض بشكل حاد، وخشـــيت من اضطرارها النزول بإحدى المستشفيات. ولكن بدلا مـــــن ذلـــك، تمكنت "سوزان" من العثور على طبيب صيني يمارس الطب الصيني التقليدي ، وقد علمها الطبيب كيفية عمل عصيدة الأرز، وهي الغـــذاء الوحيد الذي ستتناوله أثناء الأزمة المرضية، كمــــا عالجـــها بـــالإبر الصينية وبأنواع الشاي العشبي. وبعد مرور بضعة أيام ، خفت حـــدة الأزمة دون حاجة للجوء إلى الطب المغاير ، ومع مواصلة العــــلاج بالإبر الصينية وبالأعشاب ، خمد المرض وتمكنـــت ســـوزان مـــن التخلص من اعتمادها على معظم العقاقير .

تعليـــق : يعتبر التهاب القولون الذي يصاحبه القرحة (ومـــرض كرون القريب منه) مشكلة معقدة، لها جوانب تتعلق بالمناعة الذاتيـــة وجوانب جسدية ونفسية وأخرى وراثية ، وتكون هناك حاجة للعقاقير التي تكبت المرض أثناء اشتداده، غير أنها لا تؤدي إلى الشفاء منه ، أما الطب التقليدي الصيني ، بطرق علاجـــه الفريـــدة ، فيمكـــن أن يداوى مثل هذه الأمراض بخطورة أقل وبتكلفة أرخص .

المثال العاشر : الربو والطب الأيورفيدك

عانى "ميشيل بي" وهو طالب جامعي يبلغ مــن العمــر ســبعة وعشرين عاما، من الإصابة بالربو لفترة طويلة، حيث كان يسـيطر على المرض بصورة غير كاملة باستخدام شتي العقــاقير المغـايرة، مثل بخاخ توسيع الشعب الهوائية ، وبخاخ الاستيرويد ، والثيوفليـن الذي يتم تناوله عن طريق الفم ، وموسع آخر للشعب الهوائية. وفي وقت سابق، تناول جرعات لإزالة الحساسية من بعض المواد التــي تثير الحساسية والتي كان يتأثر بها بسرعة . غير أن أزمات الربــو أصبحت أكثر تكرارا ، مما أجبره على الحد من نشــاطه. وعندمـا قابلته كان قد انتقل إلى شقة جديدة، ذلك أن السجاد في شقته القديمــة كان يسبب له المشكلات. أما الآن، فإنه يجد صعوبة فــي ممارسـة التمارين الرياضية بسبب صعوبة التنفس. كان "ميشيل" يتناول غـذاء صحيا، ويتناول أقراص الفيتامينات، كما جرب بعض طرق العــلاج ــ بما في ذلك ــ المداواة المتجانسة، وتغيير أسلوبه الغذائي، وتنـاول الأعشاب ، غير أن هذه الأشياء لم تؤد إلى إحداث تحسن كبير فــي حالته، وقد أصاب "ميشيل" القلق من ازدياد اعتماده علــى الأدويـة ومن احتمال بدئه في تناول الــبردنزون، وهــو مــا أراد تجنبـه مهما يكلفه ذلك.

ولذا، أشرت عليه بإدخال المزيد من التعديــلات علــى نظامــه الغذائي، وتركيب جهاز تنقية للهواء في حجرة نومه، إضافــة إلــى تناول منتج طبيعي يسمى الكيورستين الذي يقلل التأثر بالحساســية، كما أرسلته إلى أحد أطباء العلاج عن طريــق عــلاج العضــلات

والعظام باليد وذلك لتخليصه من وجود أية انسدادات في صدره. وقد ساعدته هذه الخطوات إلى حد ما. وفي وقت لاحق، اتصل بي "ميشيل" ليخبرني بأنه ذهب لاستشارة أحد الممارسين للطب الأيورفيدك في ولاية نيومكسيكو، وكان لذلك نتائج باهرة. الأيورفيدك هو نظام التداوي التقليدي في الهند، ويقوم على تصنيف الأشخاص تبعا لنوع بنيتهم الجسمانية ثم توصيتهم بنظام غذائي وللتداوي بالأعشاب بما يتناسب مع نوع بنيتهم. وقد قدم الممارس "لميشيل" قائمة بالأطعمة التي يتناولها وقائمة أخرى بالأطعمة التي يجب تجنبها، إضافة إلى وصفات عشبية وتعليمات بخصوص نظام لتخليص جسمه من السموم. وبعد شهرين من اتباع هذا البرنامج، خفت حدة إصابة ميشيل بالربو بدرجة تمكن منها من التخلي عن معظم ما يتناوله من أدوية . وفي الوقت الحالي، لا يستخدم فيها سوى بخاخ توسيع الشعب الهوائية وهو ما يحدث في بعض الأحيان فقط ، وذلك قبل بدئه في ممارسة التمارين الرياضية. كما وجد "ميشيل" أن بإمكانه تحمل التعرض للكثير من المواد التي تثير الحساسية والتي لم يكن يقدر من قبل على تحملها، وقد كانت هذه هي أول فترة طويلة منذ بلوغه لا يجد فيها صعوبات في التنفس.

تعليق : ربو الشعب الهوائية ليس مرضا واحدا بل عدة أمراض في آن واحد، وبعض أشكال هذا المرض تستجيب للعلاج بدرجة أكبر من الأشكال الأخرى. ومع أن إجراءات العلاج المغاير سامة وتؤدي إلى الإدمان ، إلى أنه يكون في الغالب من المستحيل أن يستغني عنها المريض، إن هناك إمكانية كبيرة لعلاج الربو عن

طريق الشفاء الذاتي، خاصة مع إدخال تعديلات كبيرة على أسـلوب حياة المريض، أو مع تطبيق طرق العلاج البديلة، إن أسلوب العـلاج بالأيردوفيك، بتركيزه على تناول كل شخص لنوعية الغـذاء التـي تلائمه وبما يشتمل عليه من كم هائل من النباتات الطبية التي يمكـن للمرء الاختيار من بينها، لهو أسلوب يسـتحق استكشـافه إن كـان الإنسان يعاني من مرض مزمن عجز الطب التقليدي عن مداواته.

المثال الحادي عشر : الإصابة بالإيدز على المدى البعيد

يعلم "مارك أم"، على وجه التحديد متى أصيب بفـيروس الإيـدز ومصدر إصابته تلك. وبعد شهر من إصابته فـي ١٩٨٣، أصيـب مارك بطفح جلدي والتهاب رئة غامض لم يتـم حتـى الآن تحديـد نوعه. وبعد ثلاثة شهور ، تعافى مارك ، وما زال حتى يومنا هـذا في صحة جيـدة. وفـي عـام ١٩٨٥، ثبـت إصابتـه بفـيروس الـ"اتش.أي.في"، وفي هذه الأحيان ، كان عدد خلايا "تي" المسـاعدة يزيـد علـى الألـف (وهـي الخلايـا التـي يهاجمـها فـيروس الـ(إتش.آي.في). وعندما ينخفض عدد هذه الخلايا يصبـح الجسـم عرضة للإصابة بالعدوى ، وفي عام ١٩٨٩، انخفـض عـدد هـذه الخلايا إلى سبعمائة فقط.

ومنذ تعافى مارك من الإصابة الأولى، أصبح حريصا تماما علـى صحته، بالنسبة لنظامه الغذائي وحالته النفسية ، تناول مارك الكثـير من الثوم النيئ (رأس ثوم يوميا)، مهروس ومخلوط بالطعام، وذلك لأنه قرأ كثيرا عن الفوائد الجمة للثوم على الجهاز المناعي، إضافـة إلى تناوله لكمية كبيرة من أنواع الفلفل الحـار، وشـرائه للأغذيـة

المنتجة بشكل عضوي فقط ، بما في ذلك بعض اللحـــوم والدجـــاج، والكثير من الفاكهة، وعصير الفاكهة والخضروات، كما أنه تنـــاول الفيتامينات، وشرب الماء المكرر، ومارس رياضة المشي والسباحة، وقام بأعمال الحديقة بشكل منتظم، ويعمل مارك كمدير لأحد البرامج التي تقدم المشورة للمصابين بفيروس "اتش.آي.في" إضافة إلى تأليفه لقطع فنية يستخدمها في الطقوس العلاجية. وفي عام ١٩٩١، وصل عدد خلايا "تي" لدى مارك إلى ألف وثلاثمائة ، وفي آخـــر اختبـــار أجري له في عام ١٩٩٤، كان العدد ما يزال ألفا وثلاثمائة ، وهـــو المعدل الطبيعي.

ويقول مارك : بأن الأطباء أخبروه بأنه سيعيش فقط لفترة تتراوح بين ستة إلى ثمانية عشر شهرا، وذلك عندما شخصوا مرضه للمـــرة الأولى، وأضاف أنه : منذ عام ١٩٨٥، لا يســـتطيع حصــر عـــدد الأطباء الذين أروني الرسم البياني الذي يوضح نسبة من يصـــابون بمرض الإيدز بعد إصابتهم بفيروس "اتش . آي . في" ، وقد حـــاولوا جميعا أن يخبرونني أنني قطعت شوطا طويلا نحو هذه النهايـــة ، إن هذا في واقع الأمر، هو هوس الطبيب الغربي بالأمراض، فها أنـــذا، بعدد طبيعي من خلايا "تي" وأتمتع بصحة جيدة، ثم يكون لهم الجـــرأة بعد ذلك لإخباري بأنني أسير على الطريق نحـــو المـــوت . والآن، عندما أقوم بزيارة الأطباء، أخبرهم في بداية اللقـــاء : انظـــروا، لا أريد أن أسمع منك أي شيء عن الرسم البياني، عليك فقط أن تقـــوم بفحصي، والإجابة على استفساراتي، واجعلوا أراءكم لأنفسكم. كمـــا أنهم جميعا حاولوا حملي على تناول الـــ"إيه. زد . تي "، وهو العقار المضاد للفيروسات والخيار المفضل للطب التقليدي في علاج فيروس

"اتش . آي . في"، ولكني رفضت ذلك، فجميع من أعرفـــهم، ممـــن تناولوا هذا العقار هم الآن أموات ، ولم يكن أحد من هؤلاء الأطبـــاء لديه الرغبة في معرفة ما أقوم به من أجل المحافظة على صحتـــي، وقد كانوا يربتون على رأسي ويقولون : بغض النظر عما تقوم بـــه، عليك فقط أن تستمر فيه .

لقد نشأت لدي قدرة على عدم الإيمان والإذعان للنظـــام الطبـــي وكذلك قدره على قبول حتمية أن أسيطر على ما يحدث لي في ظـــل إصابتي بفيروس "اتش.آي.في" ، كما أنني عازم علـــى ألا يصيبنـــي ذلك بالتوتر. وفي كل يوم، أستخدم التأمل من أجل التخلـــص مـــن الخوف، وهو الأمر الذي داومت عليه منذ طفولتي. وذلـــك لأنتـــي انحدرت من أسرة كثيرة المشاكل، وقد تعرضت في طفولتي للكثـــير من الإساءة الجسمانية والنفسية، وفي كل يوم كانت الأفكار تتداعـــى في ذهني، وذلك كالحبة الغريبة التي ظهرت مؤخرا على ذراعـــي، ولقد تخيلت ذهاب هذه الأفكار، وهو ما حدث بالفعل، وكان ذلك أمرا في غاية البساطة، كما أني أتلقى حاليا علاجا نفسيا. وعلـــى مـــدار السنوات السبع الماضية، واستخدمت هذا العلاج من أجل المحافظـــة على اتزاني. وفي عملي، أعتبر مثالا يحتذى به على الصحـــة لمـــن أصيبوا مؤخرا بفيروس "اتش.آي.في"، حيث أقوم بتقديم المشورة لهم ولأكشف لهم عن كوني مصابا مثلهم إلا في وقـــت لاحـــق، وهـــذا الأسلوب على درجة عالية من الفاعلية. فالكثير من هؤلاء، وكنتيجـــة لتعاملهم مع الأطباء -على وجه خاص- يعتقدون في أنهم سـيفارقون الحياة في غضون بضع سنين، ولذلك، فإنني مثال على أن الأمـــر لا يجب أن يمضي على هذا النحو.

لم يكن لدي الكثير لأخبر مارك به فيما عـــدا إعلامــه ببعــض الأعشاب الصينية التي تجعله على علم بالأعشاب الصينية المقويــــة التي تجعل فيروس الـــ "اتش.آي.في" في حالة خمود .

تعليـــق : في حالة مرض يعرض حياة الإنسان للخطر ، ومـــع عدم وجود علاج فعال له في الطب التقليدي ، فإن المرء يحتـــاج لأن يبذل جهدا واعيا للحصول على المساعدة الطبية التي يحتاجـــها مـــن الأطباء (مثل مراقبته عدد خلايا "تي") ولكـــن دون أن ينتقـــل إلينـــا تشاؤمهم. إن من أكثر الخواص إثارة وتشجيعا في الإصابة بفـيروس "اتش . آي . في" ، هي ميله للكمون لفترات طويلة قبل أن يبدأ فـــي تحييد الجهاز المناعي . ويركز العلاج التقليدي على استخدام المـــواد الكيمائية لمهاجمة الفيروس، ولكن جميع هذه العقاقير سامة، ويمكـــن اختيارها في حاله أنواع الـــ"اتش.آي.في" التي تكون أقل ميلا للعيـش في توازن مع جسم الإنسان المضيف لها. ولسنوات عدة، لـــم يعـــر الأطباء أي اهتمام لمن يعيشون فترات طويلة بعـــد إصابتـــهم بـــهذا الفيروس من أمثال مارك. أما في الوقت الحالي، فقد ظهر عدد مقنـــع من الحالات، ومن ثم، بدأ الأطبـــاء فـــي دراســـتها. ويمثـــل أحـــد الاحتمالات التي وراء ذلك، في أن بعض المرضى، يصابون بـــأنواع أقل ضراوة من فيروس "اتش.آي.في". ولذا، فمـــن المحتمـــل أن يكون جسمهم قد اكتسب مناعة ضدها (وهو الأمر الـــذي يمكـــن أن يعين العلماء على تطوير مصل ضد الفيروس). وقد اعتمـــد العديـــد ممن بقوا لفترة طويلة بعد إصابتهم بالفيروس على أســـاليب الحيـــاة والمعالجة الصحية وذلك لدعم نظام شـــفائهم الذاتـــي، ومـــن ذلـــك الوصفات الشعبية الصينية. فلو تمكنا من تمديد فترة خمود الفـيروس، إلى خمسة وعشرين أو ثلاثين عاما، فإن من يصابون بـــه، ســـوف يحيون حياة طبيعية نسبيا، (ومع ذلك ، فسيبقى احتمال نقلهم العـــدوى للآخرين قائما) .

تظهر أمثلة هذه الحالات كيف أن اتخاذ القرارات الصحيحة بشأن العلاج، والنجاح فيما يتعلق باستخدام الطب التقليدي من عدمه، يمكن أن يسمح لنظام الشفاء بأن يحل العديد من المشكلات الصحية الخطيرة. وبمجرد أن تحدد العلاقة المناسبة بينك وبين الطب التقليدي، فستكون الخطوة التالية، هي أن تختار بحكمة من بين الأنواع العديدة للعلاج الطرق البديلة المتوفرة في الوقت الراهن.

١٦

تـــأمـــــل البـــدائــــــل

عندما تجازف بالخروج من عالم الطب التقليدي وتبحث عن عـــــلاج بديل، فمن المهم جدا أن تكون مطّلعا. وتتراوح الممارسات الطبية البديلة بين ممارسات راسخة في التقاليد القديمة المتسمة بالعمل الدقيق وبين تلك الممارسات الحمقاء. وبوجه عام، فإن طرق العلاج البديلـــة تعــد أقــل خطورة من عقاقير العلاج الألوباتي والجراحة، ولكنها قـــد تكــون ذات تكلفة عالية، أو تنطوي على مضيعة للوقت والجهد. وقد تحدثت بإسـهاب في غير هذا الكتاب عن تاريخ وفلسفة الأنظمة الرئيسية للطب البديـــل، وما سأفعله هنا هو تقديم معلومات موجزة عن عدد من طـــرق العـــلاج الشهيرة، بالإضافة إلى دواعي استعمالها. وستجد في ملحق بنهاية الكتاب دليلاً لتحديد أماكن الممارسين.

العلاج بالإبر الصينية

يعد غرس الإبر في مواضـع معينة من الجسم تدخلاً علاجياً فريداً من نوعه مأخوذاً من الطب الشعبي الصيني. وقد أخذ أطباء الغـــرب هــذا الأسلوب بعيداً عن الطريقة الاعتيادية لهذا النوع من العلاج، واسـتخدموه

في معظم الأحوال، لعلاج الآلام المزمنة والحادة. ويمتاز العلاج بـالإبر الصينية بخلوه من الآثار الجانبية التي توجد في العقاقير المسكنة، ذلك لأنه علاج عرضيّ للألم، ومع ذلك، فإن تخفيفه للآلام مؤقت ومن ثم، فهو يتطلب زيارات متكررة للمعالج، وتستخدم الإبر الصينية لعلاج الألم والضغط واحتقان حالات عدوى الجيوب الأنفية الحادة، بالإضافة إلى تعجيل شفاء إصابات المفاصل. ويستخدمه بعض أطباء الأسنان في علاج الأسنان وخلعها. وثمة استخدام مهم آخر للإبر الصينية في علاج الإدمان، فقد وجد أن غرس الإبر في مواضع معينة من الأذن يساعد بعض الناس على التوقف عن التدخين، والكف عن تعاطى الهيروين والكوكايين، والتقليل من تناول الأطعمة المسببة للإدمان. ونستخدم الإبر الصينية في جعل الطاقة تتدفق في أنحاء الجسم، دون أن تَدْخل بشكل أساسي في تخفيف الأوجاع أو تغير السلوك.

الطـب الأيورفيـدى

يعد الطب الأيورفيدى واحداً من أقدم النظم الطبية في العالم، ولكنه لم يصبح متاحاً بكثرة في الغرب إلا مؤخرا. ويقوم الممارسون لهذا الطب بالتشخيص من خلال ملاحظة المرضى وسؤالهم ولمسهم وقياس نبضهم، وباستخدام هذه المعلومات يتمكن الممارس من تصنيف المرضى في واحد من ثلاثة أنواع رئيسية، ثم يصنفهم في أنواع فرعية عديدة. ويتطلب هذا التصنيف تعديلات في النظام الغذائي واختيار طرق العلاج. وطرق العلاج الأيورفيدية تستخدم الأعشاب بشكل أساسي معتمدة في ذلك على الثروة النباتية الهائلة التي حبت بها شبه جزيرة الهند، ولكنها قد تشمل أيضا مكونات حيوانية ومعدنية وربما مسحوق الأحجار الكريمة. وهناك معالجات أخرى تشمل حمامات البخار والتدليك بالزيت.

وعلى الرغم من كون الأعشاب الأيورفيدية لا يعرفها غير القليل خارج الهند، ولم يُدرس إلا القليل منها بالطرق الحديثة، فإن كثيرا منها ربما يكون ذا قيمة علاجية عظيمة. نذكر مثلا أن عشب الجوجول (أو كوميفورا موكول) الذي يستخدم تقليديا لضبط السمنة، ثبت أنه يقلل نسبة الكوليسترول بأسلوب شبيه بالعقاقير الدوائية التي تستخدم لهذا الغرض، ولكن بدرجة اقل خطورة. ويسمى مستخلص هذا العشب جوجوليبيد وهو متوافر الآن في متاجر الأغذية الصحية، وأحد المستحضرات الأيورفيدية الأخرى ويسمى تريفالا يعتبر أفضل منظم رأيته للأمعاء، وهو أفضل كثيراً من الأدوية العشبية الغربية المستخدمة لعلاج الإمساك، وهو خليط من ثلاثة أنواع من الفواكه ومتوافر في شكل كبسولات في متاجر الأغذية الصحية .

إن العثور على طبيب متخصص في العلاج الأيورفيدى أمر جيد يتطلب بعض الجهد. وكثير من الممارسين لهذا النوع من العلاج في الغرب أعضاء في منظمة دولية أنشأها البليونير "مهاريشى ماهيش يوجى" المقيم في هولندا، والذي يعد ترويجه للعلاج الأيورفيدى مشووعاً يستهدف الربح. (وفي الهند يعد الأيورفودا طب الشعب، وهو بديل رخيص للمعالجة بالأدوية المغايرة. أما الأيورفودا التي يروجها مهاريشى فهي ليست رخيصة بالمرة). وتنظم هذه المنظمة برامج تدريب للأطباء وتمنحهم شهادة تثبت أنهم ممارسون في هذا النوع من الطب بعد تعرفهم على الحد الأدنى من فلسفة ووسائل هذا النظام العلاجي. وأنا أوصى بالبحث عن ممارسين مستقلين عن هذه المنظمة، وإحدى الطرق لإيجاد هؤلاء الممارسين تكون من خلال الاستفسار عنهم في التجمعات الهندية أو حتى في المطاعم ومتاجر البقالة الهندية.

العلاج عن طريق استثارة رد الفعل البيولوجي

وهو أسلوب للاسترخاء باستخدام أجهزة إلكترونية لتضخيم استجابات الجسم حتى يمكن إدراكها، والتدريب على هذا الأسلوب يتم على أيدي المعالجين المعتمدين، وأكثرهم علماء نفس عاديون. وفي الطريقة الأكثر شيوعاً، يتعلم المرضى رفع درجة حرارة أيديهم، وبذلك يسترخي الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يتحكم في الكثير من الوظائف اللاإرادية. والتدريب على هذا النوع من العلاج أمر ممتع وغالبا ما ينجح الجميع فيه. وهو يفيد ـ بشكل خاص ـ في تخفيف مرضى رينو، والصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم والتوتر الشديد، وصرير الأسنان (والأمراض الأخرى التي يكون الضغط أحد عناصرها البارزة) واستثارة رد الفعل البيولوجي للجسم بالتموجات الكهربية الدماغية التي تتطلب تقنية أكثر تطوراً ربما تكون ذات نفع للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في شكل نوبات، ومن الخدار، ومشكلات الجهاز العصبي المركزي الأخرى.

ومن السهل عليك أن تجد معالجين يستخدمون هذا الأسلوب، وهم عادة ما تكون أسماؤهم مسجلة في الصفحات الصفراء بدليل الهاتف، ولكن، من الصعب أن تجد المعالجين الذين يتسمون بالإبداع ولا يستخدمون التقنية بأسلوب آلي.

وبرنامج التدريب النموذجي يشتمل على عشر جلسات مدة كل منها ساعة، بالإضافة إلى ممارسة يومية تقوم بها بمفردك. وبتعلمك هذا النوع من العلاج تستطيع أن تجرب الشعور بالاسترخاء الداخلي، وحينئذ يكون الأمر متروكاً لك لأن توجد هذا الشعور مرة ثانية وتجعله جزءاً من طريقة حياتك.

العمـــل البدنـــي

بالإضافة إلى وصف العلاج بالتدليك كإحدى صور تقليـــل الإجـــهاد، فأنا غالبا أنصح بممارسة أنواع من التمرينات البدنية . وإليـــك الأنـــواع الأربعة التي أفضلها كثيراً :

* ***تمرينات فيلد ينكريز :*** وهي نظام حركات وتدريبات أرضيـــة، وتمرينات بدنية مصممة لإعـــادة تدريـب الجـهاز العصبـي المركزي، ولا سيما مساعدته لإيجاد طرق جديدة حول منـــاطق الانسداد أو الإصابة. وتعد تمرينات فيلد ينكريز طريقة ابتكاريـــة ورقيقة وغالبا ما تكون ذات فاعلية مدهشة لإعادة تأهيل مصابي الرضوض والشلل المخّي (وهو مرض يصيب الإنسان من قبـــل الولادة أو أثنائها ويجد من يصابون به صعوبة في التحكم فـــي عضلاتهم وفي الكلام) والسكتة الدماغية وحالات العجز الخطيرة الأخرى. وأنـــا أجدهـــا ذات فاعليـــة تفـــوق بكثـــير العـــلاج الطبيعي التقليدي.

* ***رولفينج :*** وهو شكل من أشكال التمرينات البدنية وتعتبر أكـــثر عمقا، ويهدف إلى إعادة بناء الجهاز العضلي الهيكلي من خـــلال التأثير على أشكال التوتر الموجودة في الأنسجة. ويقوم المعـــالج بممارسة ضغط ثابت على مناطق مختلفة من الجسم، وقد يكون ذلك مؤلما أثناء ممارسته . وممارسة طريقة رولفينـــج تتطلـــب تلقي عشر جلسات من العلاج، تركز كل جلسة منها على جـــزء مختلف من الجسم. ويمكن لهذه الطريقـــة إطـــلاق الانفعـــالات المكبوتة، وتبديد الشد العضلي المعتاد.

* ***شياتسو :*** تعد هذه الطريقة أحد فنون الشفاء التقليدي في اليابان، وهى تستخدم الضغط الثابت للإصبع على نقـــــاط معينـــة مـــن الجسد، ويقصد بها زيادة دوران الطاقة الحيوية. ويرقد طـــــالب العلاج علـــى الأرض ويجلـــس المعـــالج بجـــواره. ويســـتخدم الممارسون اليابانيون ضغطا أكثر ثباتاً وهو ما يفضله كثير مـــن الغربيين، ولكن طريقة شياتسو تستحق تحملها لأنها ذات فاعليـــة ملحوظة في تبديد الشد العضلي وإعادة شحن الجســـم بالطاقـــة. ويستخدم الممارسون الغربيـــون ــ بشـــكل عـــام ــ الضغـــط بطريقة أخف.

* ***تمرينات تريجر :*** وهي واحدة من أقل أشكال التمرينات البدنيـــة عمقاً، وتستخدم حركات وثب واهتزاز رقيقة لإحداث حالة مـــن الاسترخاء العميق اللذيذ. وبالإضافة إلى آثار تمرينات تريجـــر التي تساعد على الاسترخاء، فيمكن لـــهذه الطريقـــة أيضـــا أن تساعد في تيسير اتصال الجهاز العصبي بـــالعضلات، ويمكـــن أن تكون طريقة مفيدة لإعادة التأهيل، ولا سيما للأفـــراد الذيـــن يعانون من إصابات ناتجة عن رضـــوض، وحـــالات العجـــز، وأعراض ما بعد شلل الأطفال، والمتاعب العصبيـــة العضليـــة المزمنة الأخرى.

الطب الصيني التقليدي

يعد الطب الصيني التقليدي نظاما شاملا للتشخيص والعـــلاج، ولقـــد أثبت وجوده في كل أنحاء العالم في الوقت الحاضر . والممارسون لـــهذا الطب يشملون المهاجرين الصينيين، والغربيين الذين تلقوا تدريبهم فـــي الصين أو في مدارس عديدة في البلاد الأخرى . والتشخيص في الطـــب

الصيني التقليدي قائم على التاريخ، وعلى ملاحظة الجسم، ولا سيما اللسان، وعلى جسّ المرضى، وعلى قياس النبض، وهي عملية مطولة تتطلب قدراً من المهارة والخبرة. ويشمل العلاج تغير النظام الغذائي، والتدليك، وأنواعاً طبية من الشاي والمستحضرات الأخرى المعدّة أساسا من الأعشاب، ولكنّ هذه المستحضرات تحتوى أيضا على المكونات الحيوانية. ويشمل العلاج أيضا الإبر الصينية. وعلم صناعة الأدوية العشبية يتسم بأنه مجال واسع، ويحتوى على الكثير من النباتات التي تخضع الآن للفحص الدقيق على أيدي علماء الأدوية من الغرب. ويبدو أن كثيراً من طرق العلاج الصينية ذات قيمة علاجية كبيرة، وبعضها ذو فاعلية في الحالات التي لا يجد الأطباء الغربيون عقاقير دوائية لعلاجها .

ومن خلال تجربتي، أجد أن الطب الصيني التقليدي يستحق تجريبه لعلاج مجموعة كبيرة من حالات الحساسية، والمناعة الذاتية، وحالات العدوى، وحالات أخرى مزمنة تشمل الربو، والتهاب القولون القرحي، ومرضى كرون، والالتهاب الشعبي المزمن، والتهاب الجيوب المزمنة، والتهاب المفاصل العظمية، والعدوى بفيروس المناعة البشرية وحالات نقص المناعة الأخرى، والعجز الجنسي والضعف العام.

طريقة تقويم العمود الفقري باليد

لقد قطعت طريقة تقويم العمود الفقري باليد شوطا بعيدا منذ اختراعها منذ قرن مضى، والممارسون والمعالجون بهذه الطريقة في الوقت الحاضر لديهم تعليم علمي أساسي، ولا يميلون إلى ادعاء أن التقويم الفقري وحده يمكنه علاج السرطان، أو السكر أو أي مرض آخر خطير. ومن واقع تجربتي، أجد أن المعالجين بطريقة تقويم العمود

الفقري باليد ما زالوا يقومون بعمل الكثير من الأشعة السينية، وكثيرا ما يخضعون المرضى لدورات علاجية طويلة ومكلفة.(وبعض الناس يذهبون إلى معالجهم مرة أو اثنتين أسبوعيا كَيْما يتكيفوا، سواء كانوا يعانون من شئ أولا. والعلاج بطريقة تقويم العمود الفقري باليد يمكن أن يكون مفيداً في حالات الألم العضلي الهيكلي الحاد، وحالات الصداع الناجمة عن التوتر، والشفاء من الرضوض، ولكنه أقل فاعلية في علاج أعراض الألم المزمن.

العلاج بالتخيل والتصور الموجّه

لقد أشرت في مواضع عديدة بهذا الكتاب إلى تحمّسي للطرق التي تستخدم الارتباط بين العقل والجسد لتخفيف الأمراض. وأنا في هذا المقام سأكتفي بتكرير تأكيدي على عدم وجود عملية مرضية تستعصي على هذه الطرق العلاجية، وأنه من الأفضل العمل مع محترف متمرس ـــ على الأقل في البداية ـــ لضمان استخدامها بشكل صحيح. فالتخيل والتصور الموجّة يمكنه زيادة فاعلية المعالجات الأخرى، بما فيها الأدوية المغايرة والجراحة. جرّب هذه الأشياء بثقة لعلاج اضطرابات المناعة الذاتية، ولأي مرض يبدو فيه وجود شيء يؤخر أو يمنع الشفاء.

طب الأعشاب

باعتباري طبيباً متمرساً على العلاج بالأعشاب، فإنني أنصح باستخدام المعالجات بالأعشاب لمجموعة كبيرة من الأمراض. ومن سوء الحظ أن هناك القليل من الأطباء الذين يستخدمون العقاقير المغايرة، ولديهم المعرفة والخبرة للعلاج بالأعشاب. ومن المرجّح أكثر أن تجد

ممارسين ذوى معرفة في مجالات الطب الأيورفيدى، والطب الصيني التقليدي، والمعالجة بالطبيعة. وهناك أيضا محترفون للعلاج بالأعشاب، وهم أشخاص ليس لديهم درجات علمية في أي من الأنظمة الطبية الرئيسية، ولكنهم درسوا دون مساعدة من غيرهم أو على يد ذوى الخبرة. وكما تكون مستهلكا حكيما للمجموعة الكبيرة المتنوعة من الأدوية العشبية المتوافرة في متاجر الأغذية الصحية، فلابد أن تشترى مستحضرات مشهورة تجاريا وموثوقا بها. وأنصح باستعمال الأصباغ (المستخلصات الكحولية)، والمستخلصات المجففة بطريقة التجميد، وتعد الأدوية العشبية أخف من العقاقير الكيماوية وتحقق نتائجها ببطء، وتقل احتمالات أن تتسبب في حالة تسمم، وذلك لأنها عقاقير مخففة وليست مركزة.

الطب الشمولي

يؤيد الأطباء الشموليون المبادئ القائلة بأن البشر ليسوا مجرد أجسام، وأنه ينبغي على الطب الجيد أن يشمل كل المعالجات المتوافرة، وليس العقاقير والجراحة وحدها التي يعتمد عليها الطب التقليدي. وعلى الرغم من أن هناك فلسفة عامة مشتركة تجمع بين الأطباء الشموليين، فإن هناك القليل من توحد الممارسة من طبيب لآخر. كما أنه لا يوجد ضمان أن الطبيب كفء وجيد لمجرد أنه عضو في اتحاد طبي شمولي.

المداواة المثلية

طب المداواة المثلية هو نظام للتشخيص والمعالجة قائم على استخدام أدوية مخففة جدا مصنوعة من مواد طبيعية . ولهذا النوع من الطب تاريخ متميز ترجع جذوره إلى قرنين ماضيين، وهو الآن يحظى بشهرة كبيرة، وتكمن ميزته الرئيسية في عدم احتمال تسببه لأضرار، لأن

الأدوية التي يستخدمها مخففة جدا. والمداواة المثلية تعني أن المواد المخففة تؤثر في مجال الطاقة بالجسم، وتعمل على استثارة استجابات الشفاء الطبيعية. ويتهم النقاد أدوية المعالجة المثلية بأنها مجرد أدوية تعطى لإرضاء المرضى.

وقد تصيبك الحيرة عندما تسعى لتلقي مداواة مثلية في الوقت الحالي، لأنها تمارس بأشكال مختلفة على أيدي أناس ذوى تدريب متباين تماما. أما المداواة المثلية التقليدية، وهى النوع الذي علمه مؤسس هذا النظام، فهي تحدد تقديم جرعة واحدة من دواء واحد يتم اختياره على أساس المعلومات التي يتم الحصول عليها خلال حوار مطول مع المريض. أما المداواة المثلية غير التقليدية فهي تصف جرعات متعددة أو منظمة من تركيبات تضم أدوية عديدة. وممارسو المداواة المثلية قد يكونو من الحاصلين على درجة في الطب، أو معالجين بتقويم العظام، أو ممارسين للمداواة بالطبيعة، أو مداوين بتقويم العمود الفقري، أو أشخاصا من خارج المهنة لم يحصلوا على تدريب رسمي كممتهنين لمهنة الصحة. وأنا شخصيا أفضل أن تسعى لتلقى مداواة بالمثلية على يد دكتور في الطب، ولكنى صادفت مداوين بالمثلية ذوى كفاءة عالية ومن خارج المهنة. وأدوية المداواة بالمثلية منتشرة وتباع في الصيدليات ومتاجر الأغذية الصحية، مما يعد خروجا عن النظام التقليدي الذي يتطلب خبرة طبيب كي يعطى الدواء المناسب لكل فرد.

وعلى الرغم من عدم قدرتي على تفسير أثر المداواة بالمثلية بطريقة علمية، فإنني على دراية أنها مفيدة لعلاج مجموعة متنوعة من المتاعب الصحية، وتشمل حالات الحساسية، وأمراض الجلد، وأمراض الجهاز

الهضمي، والروماتويد والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وعـــدوى الأذن والجهاز التنفسي العلوي لدى الأطفال، والأمراض النســـائية، وحـــالات الصداع. وغالبا يرفض المداوون بالمثلية الجمع بين أدويتـــهم والأنـــواع الأخرى من العلاج، لا سيما عقاقير المداواة المغايرة، والأدوية العشـبية، والفيتامينات والمكملات الغذائيـــة. وهـــم يعتقـــدون أيضـــا أن القـــهوة، والكافور، والنعناع، وبعض المواد الأخرى تعمل كمضاد للأدوية، ومـــن ثم، يجب تجنبها بمجرد بدء المعالجة بهذا النظام.

المـــداواة بالتنويـــم

تستفيد المداواة بالتنويم من ارتباط العقل بالجسد من خـــلال تشـــجيع المرضى على الدخول في غيبوبة أو الدخول في حالـــة مـــن الإيحائيـــة الشديدة. وفي هذه الحالة، تكون الإيحاءات الشفهية ــ غالبـــا ــ قـــادرة على المرور من العقل إلى الجهاز العصبي، وتؤثر على الجسم بطـــرق تبدو مستحيلة في حالات الوعي العادية. وأنا كثيرا ما أحيـــل المرضـــى إلى المداوين بالتنويم لأنني رأيت أنها تحقق نتائج ممتازة في كثير مـــن الأمراض التي تستجيب قليلا للطب التقليدي، ومن بين هـــذه الأمـــراض مجموعة كبيرة من أمـــراض الجلـــد والأمـــراض المعديـــة المعويـــة، والحساسية ومرض المناعة الذاتية والألم المزمن. وبعض الناس ينتابـــهم الخوف من المداواة بالتنويم، ويرونه نوعا من الســـيطرة علـــى العقـــل، ولكن في الواقع أن كل ما يفعله المداوون بالتنويم هو ترتيب الظـــروف التي تسمح للمرضى أن ينتقلوا دون مساعدة من أحد إلى حالات طبيعيـــة من التركيز الدقيق شبيهة بتلـــك التـــي تحـــدث أثنـــاء أحـــلام اليقظـــة ومشاهدة الأفلام.

وحينئذ يتعلم المرضى إعادة التجربة مجددا بمفردهم . ومن المهم أن تسعى لإيجاد مداو تثق به وتشعر بالراحة معه.

وإحدى المشكلات التي واجهتني كطبيب يحول المرضى إلى مداوين تمثلت في أن كثيرا من المداوين بالتنويم يعوزهم الخيال ويقتصر عمله على الاسترخاء، وضبط الألم، والتغلب على العادات السيئة، فإذا أرسلت إليهم مرضى يعانون من أمراض بدنية مستعصية مثل التصلب المتعدد أو التهاب القولون المخاطي المتقرح، تجدهم يميلون إلى اعتبار أن هذه المشكلات تفوق خبرتهم ويترددون في قبول مداواتهم. لذا، فبجانب البحث عن مداو من أهل الثقة، فإنه ينبغي أن يكون المداوى مبتكرا، ولدية الرغبة في تجريب الاستراتيجيات الموصلة إلى الشفاء التلقائي.

المعالجـــة الطبيعيـــة

يعتبر كثير من الناس المعالجة الطبيعية "أمرا مستحدثا"، وفي واقع الأمر، فإن المعالجة الطبيعية موروثة من التقاليد الأوروبية القديمة التي تؤكد على الاستشفاء المائي، والتدليك، والمعالجة بالتغذية والأعشاب. وقد يكون المعالجون بالطبيعة القدامى معالجين باليدين وحاصلين على درجات علمية في المعالجة الطبيعية بالمراسلة. أما المعالجون بالطبيعة المحدثون فهم ذوى تدريب جيد في العلوم الأساسية، ولديهم معرفة بموضوعات لا يشملها منهج الطب التقليدي، مثل المعالجة بالتغذية وبالأعشاب. ويظهر المعالجون بالطبيعة قدرا كبيرا من الفردية في أساليب ممارستهم، ولكنهم يتمسكون جميعا بفلسفة عامة تتمثل في الاستفادة من قدرة الجسم الطبيعية التي تساعده على الشفاء. ويستخدم بعضهم الإبر الصينية، وبعضهم التمرينات البدنية، ويمارس بعضهم طب الأعشاب، ويمارس آخرون المداواة بالمثلية.

وتعد المعالجة الطبيعية ــ كمهنة ــ أقل ذيوعا من أنظمة الطب البديل الرئيسية الأخرى، وهناك القليل من الولايات الأمريكية التي تجيز ممارستها، ومعظمها يقع في الغرب. ويجب استشارة المعالجين بالطبيعة الأكفاء في أمراض الطفولة، وحالات العدوى التنفسية العليا الانتكاسية والتهاب الجيوب، ومتاعب أمراض النساء، وكل الأمراض الأخرى التي لا يجد لها الأطباء التقليديون إلا المعالجات المسكنة التي تكبت الألم. ويعد المعالجون بالطبيعة ذوى قيمة عالية كاستشاريين لمساعدة الناس على اتباع أنماط حياتية صحية.

مداواة أمراض العظام باليد

معظم مداويي أمراض العظام باليد في الوقت الحاضر لا يمكن تمييزهم من الحاصلين على درجة الماجستير في الطب في اعتمادهم على العقاقير والجراحة، وهناك نسبة قليلة فقط منهم لازالت تستخدم المعالجة باليدين كطريقة للتطبيب. وخلافا لمداواة العمود الفقري باليد، فإن مداواة أمراض العظام باليد لا تركز على العمود الفقري وحده، إنما على كل أجزاء الجسم، وغالبا ما يكون ذلك بأسلوب أرق من عمليات التكيف ذات السرعة العالية التي يفضلها معالجو العمود الفقري باليد، وحيث إن مداوى أمراض العظام باليد لديهم نفس الخلفية التعليمية مثل أساتذة الطب، فإنهم أكثر كفاءة بكثير من مداوي العمود الفقري باليد في تقييم المتاعب الصحية العامة. والممارسون المهرة لمداواة أمراض العظام باليد بإمكانهم تخفيف مجموعة متنوعة من المتاعب العضلية الخاصة بالهيكل العظمي والرضوض (مثل حوادث السيارات)، والمساعدة في علاج حالات الصداع، وأمراض المفصل الصدغي الفكي وعظام الجمجمة. وهناك نوع متخصص من مداواة الأمراض العظمية

باليد وهو المداواة الجمجمية. ويمكن لهذا النوع أن يكـــون مفيـدا فـــي حالات الربـــو، وحـــالات عـدوى الأذن الانتكاسـيـة لــدى الأطفــال، واضطرابات النوم، والحالات الأخرى التي تكون ناتجة عن عدم التوازن في الجهاز العصبي. وأنا كثيرا ما أحول المرضى إلى مداويي العظــام كي يحصلوا على مداواة لأمراض العظام باليد، وغالبا ما أشجع طــلاب الطب على تعلم هذه الطريقة لأنني وجدتها آمنة وشديدة الفاعلية .

الشفـــاء الدينـــي

هناك قدر كبير من البيانات البحثية يؤيد آثار الصلاة المفيدة للصحـــة. ومن المنطقي أن تظن أن الإيمان من جانب المرضى يمثل العامل المــهم في هذا المقام. ومع ذلك، فإن بعض الأبحاث تظهر أن الصلاة قد تكـــون ذات فاعلية حتى وإن كان المرضى ليسوا على وعي بأنهم هم المقصـــد من الصلاة، وذلك يوحي باحتمال وجود آليات خفية تمارس عملها أيضا. وحيث إن الممارسات الدينية يمكنها أن تنشط بشكل واضـــح اســتجابات الشفاء دون إحداث ضرر مباشر، فليس هناك ما يبرر عدم اســـتخدامها كمعالجات مساعدة أو أساسية في حـــالات الأمــراض الميئــوس مـــن شفائها طبيا.

اللمسة العلاجية

اللمسة العلاجية هي شكل من أشكال الشفاء بالطاقـــة، ومعظـــم مـــن يمارسونها ويعلمونها هم الممرضات، وهي مـــهارة ذات نفـــع عظيـــم، ويسهل تعلمها، ويمكنها تخفيف الألم دون الآثار الجانبية التـــي تســببها العقاقير، ويمكنها التعجيل بالشفاء من الإصابات، ويمكنها تحديد أمـــاكن احتجاز الطاقة التي قد تعوق نظام الشفاء وإزالتها.

ومثلما هو الحال مع الصلاة، فإن اللمسة العلاجية لا تسبب ضـــررا، ومن ثم، فليس هناك مبرر يمنع مـــن تجريبـــها. وهنـــاك الكثـــير مـــن المداوين من غير مستخدمي هذا العلاج، يستخدمون أيضا اللمس بـــاليد ويحققون نتائج طيبة. وعلاوة على ذلك، فأنت باستطاعتك تعلم اســـتخدام هذه المداواة بنفسك : ضع نفسك في حالة من الاسترخاء، وابدأ بمحاولـــة الإحساس بالطاقة وانقلها براحتي اليدين، ثم حول العملية إلـــى موضـــع الألم من الجسم.

١٧

سبعة استراتيجيات يتبعها المرضى الناجحين

بالإضافة إلى التقارير المسبقة، لقد تعرفت وتكلمت مع مرضى آخرين خاضوا تجربة الشفاء الذاتي. وبناءاً على قصصهم توصلت إلى عدة استراتيجيات مشتركة استخدموها، إستراتيجيات تفيد أي مريض يعاني من اتخاذ قرارات صعبة. إذا زاد عدد العاملين بهذه الإستراتيجيات من المرضى، فأنا أعتقد أن نتائج الشفاء الذاتي ستزيد زيادة ملحوظة.

أنا ألاحظ أن المرضى الناجحين :

١- لا يتخذون كلمة " لا " كإجابة

معظم الناس الذين أذكرهم قد استمعوا إلى كلمات غير مشجعة من المتخصصين في علاجهم، بالأخص من أطباء معالجين قالوا لهم أنه لا يوجد أمل ، أنه لا شيء ممكن أن يُفعَل ، وأنه لا يوجد احتمال في التحسن . ولكن المرضى الناجحين لم يعيروا هذا الكلام شأناً، بل على العكس، لم يستسلموا لليأس وكانوا دائماً متفائلين بأن ثمة مساعدة توجد في مكان ما.

كان أحد المرضى من الشباب يعاني من مرض مزمن قد قـــال لـــه المتخصصين في أمراض الدم أنه لا يمكن أن يفعل شيئاً سوى تعـــاطي جرعات كبيرة من الإستروويد الذي يدمر صحته لعدة سنوات، تقبل هـــذا الشاب هذا الرأي، ولكن مع زيادة سموم العلاج المسكن والتـــي بـــاتت واضحة يوماً بعد يوم، عمل هذا الشاب على استخدام فطنته، وأيقـــن أن هناك طرق أخرى، وبدأ البحث عنها حتى وصل إليّ . فقلـــت لـــه أنـــه يستطيع أن يغير من سلوك جهازه المناعي عن طريق إدخال تغيـــيرات جذرية في أسلوب حياته عن طريق استكشاف علاجات بديلة، والعمـــل على البحوث التي تفيد في علاقة العقل بالجســـم . كـــان هـــذا الشـــاب متحمس، ولكنه كان متشكك. أعطيته أشـــياء يقرأهـــا عـــن "التحصيـــن النفسي"، فاتبع هذا النهج، وذهب إلى جامعة أريزونا ليبحث في المكتبـــة الطبية عن مقالات أخرى في هذا المجال، وبعد الإطلاع في هذا المجال، أصبح هذا الشاب متحمس ومدفوع لكي يبدأ في العمل من أجل الشـــفاء. وطلب مني أن يكون الطبيب المتخصص في أمراض الـــدم معـــه فـــي الفريق العلاجي لكي يتحكم في أي خلل قد يحدث في نسب الـــدم إذا مـــا حدثت أزمة. ووافقته على ذلك وقلت له أنني سأكون سعيد بأن أراجـــع خطة العلاج مع طبيبه.

وبعد عدة أيام جاء لمقابلتي . لقد قال له طبيبه أن أفكاره غير عاقلـــة، وأنه إذا توقف عن أخذ العلاج، فإنه سيمكث في المستشفى عـــدة أيـــام، وكان الشاب قد أعطي لطبيبه المقالات التي قرأها عـــن علاقـــة العقـــل بالجسم، ولكن الطبيب سخر منه وقال له: لن أضيع وقتي في قراءة غـــير مفيدة، وكانت هذه المقولة التي استثارت المريض وجعلته يجمع شـــجاعته

لكي ينتصر على طبيبة، ولأول مرة في حياته تحدي هذا المريض الشاب سلطة الطبيب، وأخذ على عاتقه مسئولية الشفاء الذاتي. وبعد بعض الجهد عثر هذا الشاب على طبيب آخر والذي أبدى عدم ارتياحه لخوض التجربة، إلا أنه أبدى ترحيبه بأن يتابع الحالة أثناء خوض التجربة . بدأ المريض في تنفيذ التغيرات المطلوبة في حياته، وتوقف عن أخذ الأدوية التقليدية، وحدث بعض الاختلاف في نسبة الدم لفترة من الوقت، وبعدها استقرت على مستوى أفضل مما كانت عليه أثناء تعاطيه الدواء. هذا الأمر إقنعه بأنه يمشى في الطريق الصحيح مما شجعه ودفعه لكي يمضى إلى الأمام.

٢- يبحثون بهمة عن مساعدة دائماً

إن المرضى الناجحون يبحثون عن كل احتمالات للعلاج والشفاء، ويتبعون كل طريق يصادفهم في الحصول على ذلك . فهم يطرحون الأسئلة، ويقرأون الكتب والمقالات، ويذهبون إلى المكتبات، ويكتبون إلى مؤلفين، ويسألون الأصدقاء والجيران عن أفكار، ويسافرون لكي يقابلوا متخصصين ناجحين، هذا السلوك يجعل بعض الأطباء يصنفونهم على انهم مرضى غير سلسين وغير منصاعين، ولكن هناك ما يبرر أن المرضى المتمردين قد تتحسن حالتهم بينما يفشل المرضى المطيعون . تذكر كلمات كريستين السيدة الشابة التي شفيت من فقر الدم اللاتنسجي والتي قالت : "قد يكون هناك طرق مختلفة للعلاج حسب اختلاف النلس، ولكن هناك دائماً وسيلة للشفاء فلتستمر في البحث" .

٣- يبحثون عن آخرين تم شفاءهم

أحد أهم السبل التي تحدّ من التشاؤم الطبي هو إيجاد شخص آخر مرّ بنفس الأزمة وتم شفاءه. في أي وقت أمر فيه على أحد الأشخاص ممن قد تم شفاءهم من مرض عصيب، فأنا أطلب منه ـ إذا ما سمح لي ـ بأن أرسل إليهم مرضى يعانون مثلما كانوا هم يعانون من نفس المرض، لكي يكتسبوا منهم النصيحة والاسترشاد . على سبيل المثال كان هناك رجل في أواخر الثلاثينات من عمره يعاني الروماتويد لمدة خمسة عشر عاماً، وأخذ يتعاطى جرعات متزايدة لتسكن آلامه ، كما أنه أجرى عدة جراحات لتصليح ما تشوه من يده. وقد لاحظ أن حالته المرضية مرتبطة بحالته المعنوية. هذا الرجل اجتهد لكي يجعل من أسلوب حياته أسلوباً صحياً، كما أنه اجتهد أيضاً في زيادة التوازن النفسي، وكنتيجة لذلك استطاع أن يتقدم في الشفاء ويستغني عن العلاج. أرسلت إليه عدة مرضى يعانون من الروماتويد، من بينهم الشبان الذين كانوا لا يعلمون شيئاً سوى التوجه إلى طبيب متخصص في علاج الروماتويد وأنهم ليس بإمكانهم فعل شيء يساعدهم في إيجاد تحسن لحالتهم، وهذا الشاب الذي مر بنفس تجرتبهم أقنعهم بأنه من الممكن تطويع مرضهم دون الاعتماد على الأدوية، وبالفعل بدءوا طريق العلاج

٤- إيجاد علاقة بناءه مع أطباء متخصصين

المرضى الناجحون يقيمون تحالفاً مع أطباء محترفين يساعدونهم في البحث عن إجابات. هذا التحالف قد يكون مع طبيب يقول " لا أدري ماذا تفعل، ولكن على أية حال فلتستمر "أو قد يكون هذا التحالف مع ممارس عام يعرض تجارب. إن كل ما تحتاجه هو متخصص يؤمن بك

وبقدرتك على معالجة نفسك، شخص ما يقويك ويعينك في بحثك ولا يجعلك تشعر أنك بمفردك . وهناك أطباء جيدون على استعداد أن يقولوا " لا نعرف " وسيكونوا في سعادة كبيرة عندما يرونك تشفى نفسك بأي وسيلة تقررها أنت .

٥- لا يترددون في تغيير أسلوب حياتهم

إن العديد من المرضى الناجحين من الذين عرفتهم ليسوا هم نفس الأناس الذين كانوا عند ظهور المرض، بحثهم عن العلاج جعلهم على دراية بأنه من اللازم إحداث تغييرات جوهرية في حياتهم ؛ تغيرات في العلاقات العامة، في العمل، في أماكن الإقامة، في الطعام، في العادات وهكذا . وبعد استعادة الأحداث السابقة والتأمل فيها، يروا أن هذه التغييرات تعد خطوات ضرورية للتنمية الذاتية ، ولكن في الوقت الذي كانت عملية التغيير مفتقدة، التغيير دائما يكون صعبا ، والتغيير الكبير يكون مؤلماً جداً . المرض عادة يدفعنا للنظر في القضايا والصراعات التي تجاهلناها على أمل أن تختفي . والمضي في تجاهلها يسد أي احتمال للشفاء الذاتيّ، بينما الرغبة في التغيير قد تكون بادرة قوية للنجاح .

٦- اعتبار المرض " منحة "

لأن المرض يعد محفز قوى للتغيير، وربما الشيء الوحيد الذي يدفع الناس لحل أعمق صراعاتهم، فإن المريض الناجح يعتبره أكبر فرصة للتطور وللتقدم الشخصي الذاتي، بل يعتبره منحة إلهية. رؤية المرض على أنه تعاسة وعقاب لمن لا يستحقه، قد يعوق عملية الشفاء، ولكن رؤية المرض على أن منحة إلهية يساعد في الشفاء.

٧- إنمـــــاء تقــــبل النفـــــس

إن تقبل النفس بكل ما فيها من نواقص، ومحدوديات، وعيــوب يعــد تسليم إلى غاية أسمى . التغيير قد يكون أميل للحدوث فـــي منـــاخ مـــن الاستسلام عما هو في بيئة المواجهة مع العالم . عندما تكون مريضـــــاً، فإن الاستسلام لا يعني فقدان الأمل في استعادة الصحة، على العكس مـن ذلك فإنه يعني القبول بكل ظروف حياتك والتي مــــن بينـــها المـــرض. ومن أجل الانتصار عليه، فلتعيد إلى ذاكرتك مراحل عملية المواساة.

إنه فقط مع قبول الخسارة يمكن الوصــــول إلـــى الكمـــال والشـــفاء، وتذكر أيضاً كلمات أحد الرجال من الذين خاضوا تجربة الشفاء الذاتـــي: "اللعبة تكمن في أن تتخلص من أنانيتك، أن تتخلص من الأنا، استبعد كل مفاهيمك المسبقة، فقط أعطي جسمك الفرصة لكي يعـــالج نفســـه، فإنـــه يعرف كيف يفعل ذلك".

١٨

التعامل مع أنماط عامة من الأمراض :

أسرار ممارس الصحة

إذا مرضت، فإنه من المفيد أن تعرف طرقاً علاجية تعطي لجـــهازك الشفائي دفعة، خاصة تعديل النظام الغذائي، وتناول فيتامينـــــات معينـــة، وأعشاباً طبية بالإضافة إلى استخدام طرق بديلة ليست معروفـــــة لــدى الأطباء العاديين . ليس هدفي أن أسرد قائمة من الأمراض ومعها خطـط علاجية كاملة، خاصة أنني أؤمن بأن لكل مريض علاجه الخاص بـــــه، ولكني أهدف إلى أن أنصحك كيف تتعـــامل مـــع أنمـــاط عامـــة مـــن الأمراض، هذا مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المقترحات في هذا الفصـــل لا تعني بديلاً عن الطب المعتاد. وتذكر أن الناس تتفاعل بشكل مختلـــف مع المواد التي يتناولونها. فبالرغم من أن العلاجات الموصوفـــة آمنـــة وفعالة من خلال تجربتي، فقد تحدث حساسية مفرطـــة نتيجـــة تعـــاطي عشب معين أو بديل له. وعليك أن تتوقف عن تعاطي أي علاج يســـبب مشاكل، وكن صبوراً مع العلاج الطبيعي، فعادة، تأخذ الأعشاب الطبيعية وقتاً أطول حتى تظهر فاعليتها عن العقاقير المسكنة القوية. وإذا غـــيرت

من نظامك الغذائي وبدأت نظاماً علاجياً بالأعشاب الطبية، فلـــن تــرى تحسناً قبل مرور ستة أو ثمانية أسابيع، والتحسن سيكون تدريجياً وبثبات لأنه يعتمد على تنشيط الجهاز الخاص بالشفاء أكثر ممـــا يعتمـــد علـــى تسكين أعراض المرض.

الحســــــــاسية

الحساسية هي عبارة عن رد فعل معروف للجهاز المنـــاعي نتيجـــة لعناصر بيئية ليست بالضرورة تكون ضارة. إن هدف العلاج الجيد هـــو تهدئة الجهاز المناعي زائد النشاط حتى يمكن أن تتعايش مع المواد التـــي تثير الحساسية دون أن تعطس أو تكح أو تحك جلدك .

والعلاج التقليدي قد يكون ساماً لأنه مسكن فقط، وقد يزيد كذلك مـــن رد فعل الجهاز المناعي مع تكرار وصفه؛ وحقيقة أن الحساسية قد تـــأتي فجأة وتذهب فجأة لهو أمر مشجع، ويدل على أن أشكال الاستجابة غـــير ثابتة والشفاء الذاتي من الحساسية عادة ما يحدث. ولكي تزيد من زيـــادة حدوثه، فهناك فكرة جيدة للعمل على عدة جبهات :

تعديل النظام الغذائي يمكن أن يقلل من حـــــدوث الحساســية. وأهـــم اقتراح ممكن أن أقدمه هو إتباع نظام غذائي يشتمل علـــــى قليـــل مـــن البروتين، أو أن تقاطع البروتين الحيواني عامة وبالأخص اللبن البقـــري ومنتجاته حيث إنه يستثير الجهاز المناعي لـــدى الكثـــير مـــن النـــاس. بالإضافة إلى أنني أوصى بأكل أغذية مزروعة بطريقة عضويـــة بقـــدر المســـتطاع لأننـــي أعتقـــد أن بقايـــا الكيماويـــات الزراعيـــة تســـتثير الجهاز المناعي .

أضف إلى نظامك الغذائي مادة الكرستين والتي تستخرج من الحنطة السوداء والفواكه الحمضية . الكرستين يهدئ غشاء الخلايا التي تفرز الهيستامين، وهو الوسيط الذي يحمل الحساسية وتفاعلتها . يمكنك أن تشتري كبسولات الكرستين من الصيدليات (البعض منها يحتوى على فيتامين ومحتويات أخرى). الجرعة المقترحة هي ٤٠٠ مليجرام مرتين يومياً بين الوجبات. والكرستين علاج وقائي، وليس علاجاً للأعراض المرضية، ولذلك الأفضل استخدامه بشكل منتظم. إذا ما كانت الحساسية موسمية، فلتأخذ الكرستين عدة أسابيع قبل ظهور الأعراض. أو استخدامه لشهرين أو ثلاثة، ثم خفض الجرعة تدريجيا إذا ما تحسنت حالتك.

العلاج الجيد بالأعشاب لحمى القش ــ وبشكل خاص لحساسية العطس وحساسية العيون والأذن والحنجرة ــ يكمن في "وخزة القراص"وهو نبات ذو وبر شائك" " Urtica dioica " خاصة المستخلص المجفف والمجمد من أوراق هذا النبات. وتناولك كبسولة أو اثنتين كل ساعتين أو أربع ساعات عند اللزوم بإمكانها التحكم في الأعراض دون التعرض لمضادات الهيستامين والاستروئيد . أسلم دواء لهذه المشكلة هو كرومولن صوديوم الذي يؤخذ بالاستنشاق وله فاعلية الكرستين .

تغيير البيئة على سبيل المثال، فإن وضع فلاتر هوائية في البيوت يمكن أن يخفض من نسبة الحساسية وتعطى فرصة أكبر وأفضل لتهدئتها والتخفيف عن كاهل نظام المناعة.

تداخل العقل والجسم فيما بينهما أيضاً أمر مهم . بعض النـــاس قـد يكون لديها حساسية من الزهور ولمجرد رؤية زهور بلاستيكية تظـــهر عليها أعراض الحساسية، ويشير ذلك إلى وجود علاقة بين التعلم علـــى المستوى العالي للعقل والتفاعلات غـــير المباشـــرة للجـــهاز المنـــاعي. والعلاج التصويري الإرشادي يمكن أن يكون مفيداً جـــداً فـــي حـــالات حساسية الجلد وبخاصة الأكزيما المزمنة والطفح الجلدى الذي يظهر فـي صورة بثور تسبب حكة شديدة.

أمراض الجهاز المناعي

في أمراض الجهاز المناعي، تعمل استجابة جهاز المناعة ضد أنسجة الجسم ذاتها محدثة التهابات وتدميراً لهياكل الجســم . مـرض المناعــة الذاتية قد يكون بسبب وراثي، والمرض ممكن انتقاله بالعدوى أو تحـــت ضغط جسماني أو أزمة عاطفية . أي من أنسجة الجسم وأعضائه ممكن أن تكون أهدافاً للاستجابة غير الطبيعية لجـــهاز المناعـــة : **الأعصـــاب** (التصلب المضاعف)، **المفاصل** (التهاب المفـــاصل الرثيـــاني)، **الغـــدد الصماء** (الوهن العضلي وأنواع من التهابات الغدة الدرقية)، **العضـــلات** (التهاب العضلات)، **أنسجة الجسم المترابطـــة** (ذأب حمـــامي)، **الكليـــة** (التهاب الكلى) الخ ... والتاريخ الطبيعي لكل هـــذه الأمـــراض يمكـــن الاستدلال عليه بتغير الفترات ما بين استفحال المرض وبيـــن خمـــوده. وهو أمر مشجع حيث إنه يظهر قدرة جهاز الشفاء في كبح جماح مرض المناعة الذاتية . وطرق الطب التقليدي في التعامل مع مثل هذه الأنـــواع من الأمراض عادة ما تكون غير مرضية . فهي تعتمـــد علـــى تســـكين الآلام بالأدوية التي تكون سامة جداً .

لأن مرض المناعة الذاتية له جذور عديدة من بينها الوراثة، والضغط العصبي وعوامل بيئية. لذا، فإن العلاج الجيد يجب أن ينصب على أسلوب الحياة الشامل لكل مريض. وبالإضافة إلى مساعدة جهاز الشفاء الذاتي في تعديل المناعة، فإنه من المفيد عمل ضبط للنظام الغذائي بهدف تخفيف الالتهاب حيث إن الالتهابات تعمل على تدمير الأنسجة في هذه الأمراض .

تعديل نظام الغذاء قد يكون مثل تعديله في حالة الحساسية : تناول قليلاً من البروتين من خلال كمية قليلة من الأطعمة الحيوانية وبالأخص اللبن ومنتجاته؛ وعليك الإكثار من تناول الفواكه، والخضر والحبوب، مع استبعاد الزيوت النباتية غير المشبعة والدهون المهدرجة، وتناول الأسماك ومصادر أخرى من أوميجا ـــ ٣ من الأحماض الدهنية مثل حبوب الكتان .

تناول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات ومعادن مضادة للسموم .

العلاج بالأعشاب يشمل الزنجبيل لتأثيره المضاد للالتهابات (كبسولات من الزنجبيل المجفف؛ واحدة مرتين في اليوم كبداية) وكذلك الكافور والذي أثبت فعاليته في علاج التهابات المفاصل (كبسولة أو اثنين من الكافور المجفف مرتين في اليوم) . كذلك يمكن استخدام الكُرْكم وهو نبات من الفصيلة الزنجبيلية ومن التوابل التي يعمل منها الكاري (بهار هندى) والمستردة الصفراء، فهو يحتوى على عناصر هامة في مقاومة الإلتهابات، فمن الممكن إضافته على الطعام؛ خاصة المادة الصفراء التي تحتوى على فعالية عالية. على أنه يُحبذ تعاطيه بجرعة ٤٠٠ إلى ٦٠٠ مليجرام ثلاث مرات يومياً. وبعض محلات الأطعمة الصحية تبيع الكُرْكم بعد إضافته بالبرومالين وهو من خميرة الأناناس يساعد على امتصاص الكُرْكم وله تأثيره المضاد للالتهاب .

العلاجات الطبية البديلة قد تكون ذات فائدة عظيمة خاصـــة الطـب الصيني التقليدي والطبي الاورفيدي، كما أنني وجـدت حـالات مـن مرض الجهاز المناعي تتأثر بالمعالجة المثلية .

تداخل العقل والجسم معاً هما أساس مرض الجـهاز المنـاعي لأن تصاعد أو انخفاض حدة المرض مرهون بالحالة المعنويـة المنخفضـة أو المرتفعة ولأننا نعرف أن العوامل العقلية تؤثر في استجابة المناعـة. العلاج النفسي والعلاج عن طريق التنويم المغناطيسي وكذلـك العـلاج التصويري الإرشادي مفيد وجدير بالبحث .

أمراض القلب والأوعية الدموية

إن أغلب أمراض القلب والأوعية الدموية هي أمراض ناشـئة عـن أسلوب الحياة، يمكن تجنبها بإتباع نظام غذائي صحـي للقلـب، وبعـدم التدخين، وبممارسة الرياضة، وبالعمل علـى تغذيـة الـروح، وتحييـد الغضب والضغط النفسي. وحتى في حالة ظهور هذه الأمراض تسـتطيع أن تبطئ نموها وتأخره أو حتى يمكن إخماده وذلك عن طريـق تغيـير أسلوب الحياة مـن خـلال اتبـاع السـلوك الملائم. وهنـا بعـض المقترحات الإضافية :

تعديل النظام الغذائي يجب أن يركز على تخفيض الدهـون خاصـة المشبعة واستبدالها بزيت الزيتون وأنواع أخـرى. وتسـتطيع أن توفـر حماية أكثر للقلب عن طريق تناول طعام نباتي أو شبه نباتي عـالي ـ الألياف وقليل الدهون مع الأسماك أو مصادر أخرى للأحماض الأمينيـة ذات خاصية الأوميجا ـ ٣ والثوم والبصل والفلفل والشـاي الأخضـر والكُركم كلها ذات تأثير إيجابي على الأوعية الدموية .

أضف إلى غذائك الفيتامينات المضادة للأكسدة والمعادن وبالأخص فيتامين هـ، وكذلك عليك بحمض الفوليك، تناول ٤٠٠ ميكرو جرام في اليوم لتخفض مستوى الهوموسيستين في الدم والذي يبدو أنه أحد أسباب تصلب الشرايين. كما أن هناك منتجين طبيعيين هما الإنزيمQ والذي يعرف بـ (CO-Q-10)، وإل.كارنتين. الأول يعمل على تحسين دخول الأكسجين إلى الخلية خاصة في خلايا عضلة القلب، ولذلك فمن المحبذ أن تأخذ ٦٠ ملليجراماً في اليوم أو أكثر، فأقل من ٦٠ ملليجراماً لا تجدي في شيء، أما المنتج الآخر وهو إل.كارنتين فإنه حمض أميني يحسن من أداء العمليات الكيمائية الخاصة بخلايا عضلة القلب وهو زهيد الثمن، والجرعة المفضلة هي من ٢٥٠ إلى ٥٠٠ مليجرام مرتين يومياً، فكلا المنتجين متوفران في الصيدليات.

يمكن التغلب على عدم انتظام القلب عن طريق تعاطي الماغنسيوم، والجرعة المفضلة لذلك ١٫٠٠٠ مليجرام قبل النوم و ٥٠٠ مليجرام في الصباح مع جرعات متساوية من الكالسيوم . وأفضل جرعات مماثلة من الكالسيوم والماغنسيوم للتغلب على ضغط الدم العالي .

العلاج بالأعشاب لنظام الأوعية الدموية للقلب. يشمل الزعرور البري (Grataegus Oxycantta) وهو مستحضر طبيعي ومنشط للقلب ومفيد لمرضى انسداد الشريان التاجي وقصور القلب وكذلك "عش الغراب" (Auricularia Polytncla) وهو أحد عناصر المطبخ الصيني والذي له تأثير مضاد للتجلط مثل الأسبرين والجرعة المفضلة هي كبسولة أو اثنتان مرتين إلى أربع مرات في اليوم. يمكنك شراء عش الغراب مجففاً من محلات العطارة ويمكنك وضعه في ماء ساخن حتى يصبح ليناً وتستطيع أن تستعمله بالطريقة التي تريدها ثم أضف عش

الغراب إلى الحساء . الجرعة المفضلة هي ملعقة يوميا. أما عن شجر كستناء الحصان (Aesculus hippocast) فهو علاج للدوالي وهو متوافر في الصيدليات على شكل مراهم أحيانا تسمى "أسين".

التدريبات الرياضية في وجود الأكسجين أحد أهم المؤثرات الإيجابية على القلب مثل كل تقنيات الاسترخاء وتخفيف الضغوط وهي تدريبات بدنية تقوي جهاز التنفس والدورة الدموية.

الاضطرابات الهضمية

إليك نوعية أخرى منتشرة من الأمراض المرتبطة بأسلوب الحياة، خاصة العادات الفقيرة في الأكل والتعامل مع الضغوط . ويصعب على الطب التقليدي التحكم فيها . أما الطلب البديل فهو يوفر العلاج الفعال والآمن لأنه يعطي جهاز الشفاء الفرصة في إيجاد الحلول الكاملة . إن أحد الأسباب المنتشرة للاضطرابات الهضمية بداية من انحسار المريء إلى الإمساك هو عدم الاتزان بين الحركة الجوهرية للجهاز العضلي وبين التأثير المنظم للأمعاء للأعصاب اللاإرادية. فالكثير من الخلايا العصبية تصب في الأمعاء التي تتأثر بالضغوط المدفوعة إليها. في الحقيقة إن الجهاز الهضمي والجلد كليهما موطن التعبير عن أمراض الضغط وكل ما يرتبط به .

تعديل النظام الغذائي يجب أن يوظف لتحسين صحة الجهاز الهضمي، وكبداية استبعد الكافيين والدخان وأدوية أخرى مؤثرة. الكحول قد يكون سبباً رئيسياً في استثارة المريء والمعدة . تنبه إلى الأطعمة والأطعمة المركبة التي تسبب إجهاداً للجهاز الهضمي، غيرّ من عاداتك الغذائية فأحيانا الإقلال من تناول الطعام يجعل جهازك الهضمي يعمل أفضل .

العلاج بالأعشاب للاضطرابات الهضمية عادة ما يكون البابونج والنعناع مؤثرين، فهما ينفعان في علاج حرقان القلب والغثيان، ولكن النعناع يرخي العضلة العاصرة حيث يتصل المريء بالمعدة فيجعل انحسار المريء أسوأ حالا. والزنجبيل ينفع في التغلب على الغثيان. أما في حالات التهاب المعدة الحاد، والقرحة الهضمية، والقرحة المعدية، والانحسار المعوي. عليك بتجربة مستحضر العرقسوس الـ DGI والذي يزيد من الغشاء المخاطي الذي يحمي جدار المعدة .

وتساعد زيوت النعناع المغلفة في الكبسولات التي توجد في محلات الغذاء الصحي في علاج أمراض اضطرابات الأمعاء والتهابات الزائدة وأمراض معوية أخرى. وتمثل بودرة الخروب أحد العلاجات الطبيعية للإسهال والتهابات الأمعاء. ابدأ بملعقة شاي واحدة ممزوجة بعصير التفاح والعسل لكي تستطيع ابتلاعها، يمكنك أخذه مع الاسيدوفيلس على معدة خالية (وقبل الأكل على الأقل بساعة أو نصف ساعة). ولعلاج الإمساك عليك بتناول مستحضر التريفالا، وتستطيع قراءة الجرعة على المنتج.

الاسترخاء يسبق كل الطرق من حيث الأهمية، فتمرينات التنفس لها تأثير إيجابي على الجهاز الهضمي، ولكنها يجب أن تمارس بشكل منتظم. اليوجا والنشاط الاسترجاعي يساعدان في استقرار الجهاز الهضمي، ولكني لا أحبذ العلاج بالتنويم المغناطيسي أو العلاج التصوري الموجه.

طرق العلاج بالطب البديل بالنسبة للاضطرابات الهضمية والتي تعطى نتائج جيدة توجد في المعالجة الطبيعية، والمعالجة المثلية، والطب الصيني التقليدي، والطب (الأيوروفيدي)، وسأحاول تجربة هذه الأساليب قبل أن الجأ إلى العلاج بالألوباثيا أو الجراحة .

العـــــدوى

لقد سبق و ذكرت في هذا الكتاب أن استخدام المضادات الحيوية في العلاج ضد العدوى البكتيرية أصبح غير إيجابي حيث إن الكائنات الحية بإمكانها إقامة مناعة ذاتية ضد هذه المضادات .

الأمراض المعدية التي تكون حادة وسريعة في انتشارها والتي تصيب أعضاء حية من الجسم تتطلب بشكل جدي متابعة بالعقاقير ، ولكن حتى في مثل هذه الحالات من المستحب أن نستخدم وسائل تكميلية لتنشيط ردود الفعل العلاجية، أما في الحالات الأقل عدوى أو في الأمراض المزمنة أو التي تأتي وتختفي، علينا أن نقاوم العلاج بالعقاقير ونركز على تنشيط نظام الشفاء الذاتي. بالنسبة للأمراض المعدية التي لها موطن معين في الجسم، هناك وسائل ممتازة لزيادة تدفق الدم إليها، عن طريق التسخين على سبيل المثال ووضع أكياس ساخنة وضاغطة عليها. يمكنك أيضا أن تزيد من مقاومة نظام الشفاء للعدوى، عن طريق زيادة السوائل التي نتناولها، وتناول كميات أقل من الطعام، وإفراز العرق في حمامات البخار والسونا، وحصول الجسم على راحة أكثر .

تعديل النظام الغذائي المتبع يمكن أن يقلل من العدوى. على سبيل المثال، تخفيض جميع أنواع السكر يقلل التهابات المسالك البولية المتكررة التي تحدث للنساء، وزيادة تناول الفواكه والخضر يساعد على زيادة المناعة .

استكمل نظامك الغذائي بفيتامينات ومعادن خاصة فيتـــــامين س (٢)، وتناول ٢٫٠٠٠ ملليجرام مرتين أو ثلاثة يوميـــــا بالنســـبة للأمـــراض المزمنة أو التي تأتي وتختفي.

العلاج بالأعشاب متوفر بالنسبة للأمراض المعدية بداية من الثوم إلى عش الغراب الشرقي، أضف الثوم إلى وجبتـــك بشـــكل دائـــم وجـــرب "اتشيناسا" وهو عشب أمريكي له تأثير المضاد الحيوي ويقوى القـــدرات المناعية وهو متوفر في الأسواق والصيدليات .

تذوقه وتأكد أن له تأثيراً تخديرياً في اللسان بعد دقيقة من تذوقه؛ وإلا فهو غير فعال. اتبع الجرعة الموصوفة على المنتج أو أملأ القطارة فـــي قليل من الماء الساخن أربــــع مـــرات فـــي اليـــوم. بالنســـبة للأمـــاكن الموضوعية التي تأثرت بالعدوى، عليك أن تجرب شجرة الشاي الـــــذي ينبـــت مـــن شـــجرة أســـترالية تســـمى (Melaleucq Alternifolia) فهو يساعد كثيراً. اقتن ١٪ من زيت شجرة الشاي النقي فــــهو مطـــهر جيد، وتستطيع أن تحمله معك في شنطة الإسعافات الأولية في المـــــنزل وأثناء السفر، أما بالنسبة للعدوى المزمنة أو التي تأتي وتختفي فاســـتخدم "عظم الكامل" .

الطـــب البديـــل أحياناً ينجح في الأمراض المعدية عندما يفشل الطب التقليدي. اختياري الأول يقع على الطب الصيني والذي بـــــه مجموعـــة كبيرة من النباتات الطبية ذات خاصية مضــــادة للفيروســـات والبكتيريـــا ومنشطة للمناعة .

طريقة العلاج بتداخل العقل والجسد، عليك أن تجرب هذه الطريقة فأنها تدعم قدرة العقاقير التقليدية. ويمكن أن تغير التوازن بين نظام المناعة والميكروبات التي تسبب المرض بطريقة تسهل مكافحة الالتهابات .

مشاكل الرجال الصحية

يعتبر علم التشريح أن غدة البروستاتا نقطة ضعف، فهي تأوي أمراضاً معدية تكبر مع السن إلى حد أنها قد تسبب مشاكل في التبول. ومن الأشياء التي تثير البروستاتا بشكل رئيسي القهوة، والأشكال الأخرى من المنبهات والكحول والتبغ والفلفل الأحمر والجفاف وأيضاً القذف السريع أو البطيء.

ويسبب الجلوس لمدة طويلة والحركة الاهتزازية (مثل ركوب الخيل أو الدراجة أو الموتوسيكل) ضغطاً على غدة البروستاتا.

استكمل نظام غذائك بإضافة الزنك، ٣٠ ملليجراماً في اليوم، كما ضاعف من أطعمة الصويا، حيث أنها تحتوي على هرمونات "الفيتو أستروجين" التي تحمي البروستاتا من التأثير السلبي عند اختلال هرمونات الذكورة.

العلاج بالأعشاب لتضخم البروستاتا يعتمد على نباتين اثنين هما البلميط المنشاري (Seronoa Repens) "وهو نخل قصير مسنن السعف" والبيجيوم (Pygeum Africanum) .

استخدم أحدهما أو كليهما بالجرعات المكتوبة على المنتج ويمكنك أن تستمر في تعاطيهما بدون تحديد مدة لذلك .

يقدم الطب الصيني التقليدي العديد من العلاجات للعجـــز الجنســي، وهذا يشمل الجنسة، وهو منشط جنسي، كما أن الطب الأيوروفيدك يقــدم الأشواجاندا، وهو متواجد حاليا في الصيدليات، تستطيع تناول الجرعـــة الموصوفة على المنتج .

علاقة العقل بالجسم مجدية في اكتشـــاف كـل المشـاكل الجنســية والتناسلية، والعلاج بالتنويم المغناطيسي والعلاج التصوري الموجه لـهما فائدة كبيرة .

الاضطرابات العقلية، والعاطفية، والعصبية

تعد تمارين التنفس هي أفضل علاج للتغلب على القلق بكل درجاتــه حتى الحاد منها. يمكن بالتغيير التدريجي للجهاز اللاإرادي إعطاء فرصة لاسترخاء داخلي وعميق يحث على الشفاء العـــاطفي. وســوف تكــون مستعداً لممارسة هذا التمرين وقت الحاجة إليه، إذا ما بدأت في التــدرب الآن. والتمارين المنتظمة تبدو مفيدة جداً . نوعان من النباتات هما اللذان أحبذهما زهره الحب (Passiflora Incamata) و النـــاردين (نبــات ذو زهر صغير أبيض أو قرنفلي) وهو عقـــار قــوي مــهدئ للأعصــاب (Valeriana Officinalis). العشب السابق ممكن تعاطي جرعـــة مـلء القطارة ممزوج في ماء ساخن أربع مرات في اليوم . أما العشب الآخــر فهو قوى، ولذلك يستخدم لحالات الأرق، ولكن الجرعات صغيرة ـــ ١٠ نقط في قليــل مــن المـــاء الســاخن يمكــن أن تعمــل علـــى تهدئــة الضغط اليومي.

تمارين التنفس المنتظمة القوية هي العلاج الأفضل للاكتئـــاب علـــى الأقل لمدة ثلاثين دقيقة يوميا، خمسة أيام في الأسبوع . الابتعـــاد عـــن الكحول والمهدئات ومضادات الهيستامين والعقاقير المضـــادة للاكتئـــاب أمر مستحب . بالنسبة للنظام الغذائي : الإقلال من البروتين والدهـــون، والإكثار من النشويات، والفواكه والخضر، فهذا يساعد كثيراً. جرب هـذا النظام التكميلي أيضا . في الصباح عند الاستيقاظ خذ ١٥٠٠ ملليجـــرام من د.ل. فينلالنين (حمـــض أمينـــي)، ١٠٠ ملليجـــرام مـــن فيتـــامين ب ـــ ٦، و ٥٠٠ ملليجرام من فيتامين هـــ، وقطعة فواكهـــه أو كوبـــاً صغيراً من العصير. لا تتناول وجبة الإفطار لمدة ساعة على الأقل (اتبع هذه الوصفة واحرص عليها خاصة إذا كان عنـــدك ضغـــط دم مرتفـــع (حيث إن الحامض الأميني قد يسيء إلى الحالة بشـــكل مؤقـــت . ابـدأ بجرعة مخفضة من الحمض الأميني وتحكم في ضغط الدم)

المتاعب المتعلقة بالجهاز العضلي
والهيكل العظمي معاً

إن المتاعب المتعلقة ـــ بهذا الجهاز ـــ الحادة والمزمنة منـــها يدفـــع الكثير من المرضى للذهاب إلى العيادات أكثر من أية أنواع أخرى مـــن الأمراض. العقاقير التقليدية والجراحة هما آخر الملاذات بعد محـــاولات من الطرق الطبيعية والوسائل البديلة، هذا إذا ما فشلت هذه المحاولات .

إتباع نظام غذائي، لا يهم كثيراً هنا باستثناء توظيف الدهون لتخفـــف من الالتهابات . هذا يعني استبعاد الدهـــون غـــير المشـــبعة والمشـــبعة صناعياً، مع زيادة جرعات من الأحماض الأمينية أوميجا ـــ ٣ .

استكمل نظام غذائك بإضافة فيتامين ب نياسيناميد، فهذا مفيد جداً لالتهاب المفاصل. ابدأ بـ ٥٠٠ ملليجرام مرتين في اليوم، ثم أضف ٥٠٠ ملليجرام أخرى على مدة ثلاثة أسابيع، إذا لزم الأمر يمكنك أن تصل بالجرعة إلى ٢٠٠٠ ملليجرام.

العلاج بالأعشاب، بالنسبة لآلام المفاصل يشمل الزنجبيل المجفف والعلاج الايروفيدى ومنه عشب يسمى بوسوليا Boswellia أو مستخرج منه، وهو يباع في الصيدليات. اتبع الجرعة المكتوبة على المنتج. هذان النباتان يعملان على تسكين الآلام التي كثيراً ما يشكو منها الناس ويقولون "أنها مؤلمة للغاية"، وكذلك خذ في الاعتبار استخدام الكركم. كما أن مستحضر البروماليين المستخرج من الأناناس يعالج الكدمات العنيفة . وهو متواجد بالصيدليات . خذ ٢٠٠ أو ٤٠٠ ملليجرام ثلاث مرات يوميا على معدة خالية، فهذا المستحضر يعمل على مداواة الأنسجة المصابة ولكن بعض الأفراد قد يحدث لهم حساسية منه، إذا ما حدث ذلك توقف عن استعماله .

تداخل العقل مع الجسم أمر مهم حرج . العلاج بالتنويم المغناطيسي يساعد المرضى في البعد عن الآلام المزمنة مما يساعد في تسكين الألم بشكل أسرع . كما أن أشكالاً عديدة من طرق تخفيف الضغوط والاسترخاء والتأمل أثبتت نجاحها بعد ما فشلت الطرق التقليدية .

الطب البديل يستحق المحاولة لعلاج الأمراض خاصة في التهابات المفاصل، وتقويم العمود الفقري باليد، وكذلك المساج، وأنواع أخرى من العمل الجسماني . أيضا العلاج بالوخز بالإبر يوفر راحة لآلام الجهاز العضلي والهيكلي، ويحسن من الحالة العلاجية . هذا بالإضافة إلى التداوي بالأعشاب الصينية فقد تحدث معجزات لمرضى التهابات المفاصل والآلام المزمنة .

الألــــــــــم

الألم له اعتباران، الإحساس العضوي بأن هناك خللاً فـــي تركيبـة الجسم ووظيفته والآخر الإدراك النفسي له . الإدراك النفسي يمكـــن أن نتغلب عليه عن طريق عدة وسائل فشل العلاج بـــالتنويم المغناطيســي والعلاج التصوري، التأمل والوخز بالإبر. راجـــع قصـــة إيثـــان وآلام ظهرها ــ التي سبق ذكرها ــ والتي تصف فيها تجربتـــها فـــي عـــلاج الآلام المزمنة عن طريق التدخل النفسي فقط.

إذا كان الألم ناتجاً عن التهاب في الأنسجة، فإن كل التغييرات التـــي تتم في النظام الغذائي والعلاج بالأعشاب والطب البديل مذكورة في بـــاب " الجهاز المناعي " و " متاعب المفاصل " .

اللمسات وأنواع أخرى من طاقة الشفاء ستكون ذات فاعليـــة عاليـــة لتسكين الألم.

المتاعب الجلدية

إن الجلد يحتوي على الكثير من الأطراف العصبية، لذا فهو موطـــن للمشاكل المتعلقة بالضغط النفسي . العلاج التقليدي لكثير من الأمـــراض الجلدية وبالأخص مستحضرات الأسترويد تعتبر كلها مسكنة في طبيعتـها أو سامة جداً .

تغيير أسلوب الحياة يمكن أن يحسن من صحة الجلد، خاصة تجنـــب الآثار المدمرة لأشعة الشمس، الإقلال من استخدام الصابون والذي يزيـل زيوتاً طبيعية تحمى البشرة، الرعاية الجادة للبشرة عن طريق اســـتخدام مرطبات بعد أخذ حمام، واستبعاد منتجات التجميل والصبغات ومنتجـات كيميائية أخرى .

اتباع نظام غذائي أمر مهم . البعد عن الأطعمة التي تسبب الحساسية والالتهابات، وتناول أطعمة تعمل على المحافظة على البشرة والشعر والأظافر. ــ اتبع بشكل عام ــ التغييرات المذكورة في باب "الجهاز المناعي"، وتأكد أنك تتناول مصادر ملائمة من أحماض أوميجا ــ ٣ الدهنية.

استكمل نظامك الغذائي بفيتامينات ومعادن مضادة للسموم، وكذلك GLA. "وهو حمض دهني هام ذو فائدة كبيرة للجلد"، خذ ٥٠٠ ملليجرام مرتين يوميا . سترى بنفسك التغير في الجلد والشعر والأظافر بعد ستة أو ثمانية أسابيع .

علاقة العقل بالجسم تظهر في الأمراض الجلدية، نظراً لانتشار الأعصاب بشكل كبير في الجلد، ولذلك أرسلت مرضى إلى معالجين مهرة في التنويم المغناطيسي والعلاج التصوري الموجه .

بالنسبة لفاعلية الطب البديل في الأمراض الجلدية نجد أنه ذو فاعلية عالية وأقل سموماً. حسب تجربتي، فإن أحسن فرصة للنجاح هي المعالجة المثلية والطب الصيني التقليدي حتى في حالات الأمراض المزمنة وأمراض الصدفية .

اضطرابات متعلقة بالإجهاد

من المفترض أن تكون كل الأمراض مرتبطة بالضغوط إلى أن يثبت عكس ذلك. حتى لو كان الضغط ليس سبباً أولياً، إلا أنه عادة ما يكون عاملاً مثيراً. إن القول بأن الوجع الجسماني مرتبط بالضغوط ليس بالضرورة يعني أنه غير حقيقي وغير هام، بل يعني ببساطة أن الوقت

اللازم للاسترخاء يمكن أن يساهم في الشفاء. بعض من الأمراض المنتشرة والمرتبطة بالضغوط تكون عادة مثل الصداع، الأرق، آلام المفاصل (خاصة الظهر والرقبة)، اضطرابات الجهاز الهضمي، متاعب جلدية من جميع الأشكال، مشاكل الضعف الجنسي، ومشاكل الطمث، والقابلية المتزايدة للإصابة بالالتهابات. في كل هذه الحالات بغض النظر عن التدخلات الأخرى التي تستخدمها، فأنا أفضل تمارين التنفس الاسترخائي، واستخدام طرق العلاج بالعقل والجسم، وكذلك كل وسائل الاسترخاء التي تتيح لنظام الشفاء أفضل فرصة لحل المشاكل الجسمانية.

اضطرابات في المسالك البولية

تغيير أسلوب الحياة أمر بالغ الأهمية لأن الكلى تتأثر كثيراً جداً بالدخان؛ ضغط الدم العالي، الجفاف، الكحوليات، الكافيين وأدوية أخرى مؤثرة، وأطعمة عالية البروتين . هضم البروتينات يشكل عبئاً ثقيلاً على الكلى. إذا كنت تعاني من كلى غير طبيعية أو أي مرض في الكلى، فعليك أن تتبنى استراتيجية وقائية عن طريق نظام غذائي قليل البروتين .

لأن الجهاز البولي ينقى السموم من الدم ويركزها في البول مما يجعله قابلاً للإصابة بالسموم التي قد تتحول إلى أمراض خبيثة خاصة في المثانة . الفصل "العاشر" يرشدك عن وقاية نفسك من السموم، وكذلك تناول عقاقير مضادة للأكسدة قد يساعدك في الوقاية .

السيدات أكثر عرضة لعدوى الجهاز البولي، ولكن يمكنهن أن يستبعدن ويخفضن استخدام الدخان، والكحوليات، والكافيين، وأيضاً بتخفيض النشاط الجنسي وكذلك بالحفاظ على استخراج كمية ملائمة من البول وذلك عن طريق شرب المياه كثيراً.

تحتوى نباتات التوت البري على مادة تجعل من الصعب للبكتريا أن تلتصق بجدار المثانة . يمكنك تعاطي التوت البري كعصير أو تخفيف سكرها بإضافة الماء، تعاطي الاسيدوفيلوس كسائل أو كبسولات بعد الوجبات يزيد من مقاومة أمراض المثانة .

بالنسبة للمعالجة بالأعشاب فإن نبات عنب الدب أو أورفا أورسى (Arctostaplylos uva-ursi) يعدان علاجاً مهما لمشاكل الجهاز البولي وهما موجودان بالصيدليات يمكن أن تأخذ كبسولة أو اثنتين، ثلاث أو أربع مرات في اليوم. هذا يعتبر علاجاً قصير المدى حيث إن استخدامه لفترة طويلة يحدث نوعاً من الحساسية.

طرق تداخل العقل بالجسم ممكن أن تكون مفيدة جداً في التعامل مع أمراض الجهاز البولي. اختياري الأول يقع في العلاج التصوري مع معالج ذي مهارة عالية.

الطب البديل ممكن أن يكون مفيداً خاصة الطب الطبيعي وكذلك المعالجة المثلية والطب الصيني التقليدي .

مشاكل المرأة الصحية

يمكن الحد من مشاكل الطمث وآلامه والأعراض التي تسبقه بعدم تناول الكافيين والدهون المسببة للالتهابات وكذلك بإضافة GLA إلى النظام الغذائي، وبتناول فيتامين هـ وفيتامين ب ٦ (١٠٠ ملليجرام مرتين في اليوم).

نبات الدونج كوى واسمه العلمــــــي أنجليكـــا سنســـيس (Angelica Sinensis) يعد مفيداً لقاعدة واسعة من متاعب المرأة. هناك مســــتحضر آخر مفيد مستخلص من نبات شجرة العفاف واســـــمه العلمـــي فيتكـــس أجنوس كاستوس (Vitex agnus castus) والتي يمكن أن يؤخذ علــــى شكل كبسولات أو بالقطارة : كبسولة أو اثنتين مرتين في اليــــوم، فـــهو يساعد على تنظيم الدورة الشهرية. وكذلك التمرين المعتـــدل والمنتظــم يعد هاماً.

من أجل تجنب أية إختلالات في العمليات الكيميائيــــة للاســتروجين، فإنه من الضروري تجنب استهلاك الأطعمـــــة المشـــبعة بالاســـتروجين (اللحوم والدواجن التجارية) وكذلك التعرض إلى ملوثات قد تكـــون لـــها علاقة بنشاط الاستروجين، وكذلك الإقلال من الكحوليات ومن الدهـــون، والزيادة من طعام الصويا لما في ذلك من وقايـــة وحمايـــة الأعـــراض الناتجة عن سن اليأس (انقطاع الطمث لدى المرأة) يمكن أن تعـــالج دون اللجوء إلى علاج هرموني، هذا بالرغم من أن هنـــاك ســيدات يفتقـــدن كثافة العظام أو يخشين من مخاطر انسداد الشريان التاجي فقد يلجأن إلى العلاج الهرموني. الأعشاب التي تخفف من هذه الأعراض تكمـــن فـــي نبات الدونج كـــواى Don Quai وشـــجرة العفـــاف ونبـــات الدميانـــا (Tarnera Diffusa)، يمكنك أخذ ملء القطارة أو تناول كبسولتين مـــرة واحدة في اليوم.

تداخل العقل والجسم عادة ما يكون غير مجدٍ فـــي مشـــاكل الجـــهاز التناسلي لدى المرأة . نتائج العـــــلاج بـــالتنويم المغناطيســـي والعــــلاج التصوري ممكن أن تكون سريعة وإيجابية ومؤثرة جداً.

١٩

السرطـــان كحالـــة خاصـــة

المصابون بالسرطان كثيرون، وكل الكائنات الحية عرضـــــة لـــه، وكلما زاد تعقيد الكائن كلما زادت فرصة الخطر . إن الضغط الشـــديد على الخلايا يدفعها إلى "التحول إلى سرطان خبيث"، وترجع خطـــورة الخلايا السرطانية الخبيثة إلى أنها لا تموت حينما يحين موعد موتـــها، كما إنها لا تبقى مكانها ولا تحد من نموها بما يتوافـــق مـــع القوانيـــن العامة التي تحكم "نظام الكائنات بأكمله".

ولكن هناك فرقاً كبيراً بين "الخلية المتحولة" والنمو السرطاني الـذي يمكن أن يقتل عائلةُ . وحينما تصبح الخلايا خبيثة فإنـــها تعلـــن عـــن هويتها الجديدة عن طريق إظهارها مواد ضارة على أغشيتها السـطحية مثل البكتيريا أو الفيروسات والتي تدفع الجسم إلى إنتاج أجساماً مضادة لمحاربة هذه المواد غير الطبيعية. إن الجهاز المنـــاعي يقـــوم بعمـــل دوري يتمثل في مسح الخلايا، حتى يتعرف على الخلايا الغريبة التـــي لا تنتمي للجسم ويستأصلها. وبسبب عدد الانقسامات الخلويـــة دائمـــة الحدوث، وبسبب كثرة احتمالات حدوث تحول سرطاني؛ فـــإن بـــذور

السرطان لا تتوقف عن النمو، كما أن الجسم لا يتوقف عن استئصالها. إن المراقبة التي يقوم بها الجهاز المناعي لاجتثاث الخلايا السرطانية مهمة رئيسية لجهاز الشفاء ودفاعٌ ضد السرطان الذي اكتسبته أجسامنا في رحلة التطور . ولكن معدل حدوث السرطان يرتفع في عالم اليوم لأن دفاعاتنا مقهورة بالإضافة إلى العوامل المسببة للسرطان التي كانت دائما معنا، فقد أضفنا إلى البيئة عدداً ضخماً من المسببات التي صنعها الإنسان. وإذا اتبعت النصائح المذكورة في الباب الثاني من هذا الكتاب الخاصة برفع كفاءة الجهاز الشفائي إلى أقصى حد، فإنك تقوي دفاعاتك وتقلل خطر الإصابة بالسرطان . ونظرا لعدم فاعلية العلاجات المتوفرة حاليا لهذا المرض فإن الوقاية تكتسب أهمية قصوى .

وحينما يتمكن السرطان من الجسم، وخاصة حينما ينتشر بعيداً عن مركزه الأصلي، فإن معالجته تصبح بالغة الصعوبة . وأننا نخشى السرطان لأنه يغدر بنا من داخلنا ولأنه يقاوم أفضل أسلحتنا التكنولوجية ولأن قوتهُ التدميرية بالغة . ولكي تفهم لماذا يمثل السرطان تحديا بالغاً؟ فإنك تحتاج إلى أن تعرف حقيقة واحدة : *إن وجود السرطان في الجسم، حتى في مراحله المبكرة يعني أن الجهاز الشفائي قد فشل بالفعل* . إن الخلية المتحولة لا تسبب ورماً ملحوظاً إلا بعد أن تكون قد هربت من سطوة الجهاز المناعي وانقسمت عدة انقسامات وأنتجت أجيالا لا تحصى من الخلايا الوليدة دون أي تدخل من جانب الجسم . أما بالنسبة لمعظم الأمراض الأخرى، حتى الخطير منها كأمراض القلب التاجية، وتصلب الشرايين المتعدد، فإن الجهاز الشفائي يمكن أن يفعل الكثير . أما في السرطان فإن الآليات الشفائية تكون قد فشلت تماماً قبل أن يلاحظ ظهور الورم .

وعلاجات السرطان الحالية ليست مرضية بالمرة ســـواء التقليـدي منها والبديل. وللطب التقليدي علاجـــات ثلاثـــة أساســـية : الجراحـــة والإشعاع والعلاج الكيماوي ؛ والجراحة وحدها هي الفعالة . فحينمـــا يكون السرطان في موقع واحد فقط ويمكن لمشرط الجراح أن يصـــل إليه فإنه يمكن استئصاله والتخلص منه إلى الأبد . ولسوء الحظ فـــإن نسبة صغيرة من السرطانات تخضع لهذا المنهج وهي سرطانات الجلـد وعنق الرحم. ولكن في معظم الحالات يكون السرطان قد انتشر إلـــى أكثر من موقع قبل اكتشـــافه أو يكـــون فـــي مكـــان لا يصـــل إليـــه مشرط الجراح.

أما الإشعاع والعلاج الكيماوي فهما علاجان ساذجان، ســـينقرضان خلال وقت قصير، وكلاهما يعمل عن طريق قتل الخلايـــا المنقســـمة حيث يفترض الأطباء الذين يستخدمونها أن الخلايا الســـرطانية تنقسـم بسرعة أكبر من انقسام الخلايا الطبيعية . ولكن لسوء الحظ لا ينطبـــق هذا إلا على نسبة صغيرة من السرطانات تتمثل أساساً في ســـرطانات الأطفال وسرطان الدم والغدد الليمفاوية والخصية وقليل غيرها . ولكـن في معظم الحالات يكون معدل انقسام خلايا السرطان اقل مـــن معـدل انقسام خلايا انشط أنسجة الجسم الطبيعية، مثل البشرة و بطانة القنـــاة المعوية المعدية و النخاع العظمي والأنظمة المناعية الأخرى .

كما أن الأعراض الجانبية المعروفة للإشعاع و العلاج الكيمـــاوي، من فقدان الشعر و فقدان الشهية و الغثيان و القيء، يمثل تدميرا للجلـد والجهاز الهضمي. أما الضرر الواقع على الجهاز المناعي فيكون أقـل وضوحاً و أكثر مدعاة للقلق، فإذا كنت مصابا بالســـرطان، وواجـــهت قراراً ما إذا كنت ستستخدم العلاجات التقليدية، فان السؤال الذي عليـــك أن تجيبه عنه هو : هل يبرر التدمير الذي سيحدث للســـرطان تدمـــير الجهاز المناعي؟

وفي النهاية، فإن الآمال في و جود علاجـات للسـرطان تعـادل الآمال في بعث الجهاز المناعي، حيث إن للجـهاز المنـاعي القـدرة الكافية على التعرف على الأنسجة السرطانية و تدميرها . إن مسـتقبل علاجات السرطان ليس في الأسلحة الأكبر و الأحسـن التـي تسـمم الخلايا (و هذه لن تستطيع أبداً قتل الخلايا السـرطانية دون ان تقتـل أيضا الخلايا الطبيعية سريعة النمو). إن المستقبل سيأتي لنا ــ عوضـاً عن ذلك ــ بعلاجات مناعية قادرة على إيقاظ الجهاز المنـاعي مـن غفوته وتنشيطه، و توجد الآن بعض أصناف العلاج المنـاعي ولكـن الغالبية لا تزال قيد التجريب.

إن الشفاء الذاتي من السرطان. و هو أمر غاية في الندرة ــ يظهر كنتيجة للتنشيط المناعي المفاجئ الذي يُظهر قدرة الجهاز المناعي على التصدي للنمو السرطاني، وأحيانا ما يكون هذا من القوة بحيث تـزول كتل كبيرة من الأنسجة المتورمة في غضون ساعات أو أيـام . وأورد هنا وصفا لهذا النوع من الشفاء من السرطان أرسـله لـي الدكتـور روبرت أندرسون من ادموندز ــ واشنطن وهو أحد الرؤساء السـابقين للجمعية الأمريكية للطب الشمولي.

كانت المريضة "هيلين" مصففة الشعر، تبلغ مـن العمـر السـابعة والستين من العمر، وقد جاءت إليه عام ١٩٨٥ لإجراء فحـص دوري. وشعر دكتور أندرسون بوجود كتلة أثناء الفحص المهبلي وظـن أنـها بقايا جرح في النسيج بسبب أنها استأصلت الرحم سابقاً، ولكنه أصابـه القلق عندما أظهرت اختبارات الدم أن المريضة تعانى من خلـل فـي وظائف الكبد . وأحالها دكتور أندرسون إلى طبيـب أمـراض نسـاء

ولكنها تأخرت في الذهاب لأن طبيبها السابق كان قد وجد نفس هذه الأشياء منذ عدة سنوات . وكان طبيباها السابقان قد فارقا الحياة، ولم يعد في الإمكان العثور على سجلاتها الطبية. وعندما فحصها دكتور أندرسون بعد ذلك بستة أسابيع، كانت الكتلة "أكبر حجماً بكثير" وكانت نتائج اختبارات الدم أسوأ بكثير. وأصر على أن تذهب إلى طبيب أمراض نساء وأن تجري المزيد من الفحوص. وكشف أحد هذه الفحوص، وهو فحص بالموجات فوق الصوتية، عن وجود "كتلة في يسار الحوض متماسكة مع الأصل المبيضي" .

وبعد مرور شهر، خضعت هيلين لجراحة استكشافية. وجد الجراح كتلة ورم كبيرة في وسط ويسار الحوض، اتسعت لتشمل الأمعاء الغليظة والدقيقة، ولاحظ الجراح وجود آفات صفاقية يبلغ حجمها من ٣-٩ مم كانت منتشرة داخل الحوض وتجويفات البطن وعددها أكثر من ١٠٠، وتم أخذ عينة من خمسة منها .. وأظهر التقرير الباثولوجي لتحليل العينة وجود "ورم خبيث تختلف حجم خلاياه وشكلها اختلافا طفيفاً، ويظهر الورم كسرطان يصعب تمييزه، وقد يكون ذا أصل مبيضي" وخضعت "هيلين" لجراحة أخرى بعد عدة أيام لاستئصال الكتلة السرطانية والأجزاء المرتبطة بها من الأمعاء الغليظة والدقيقة . ونتج عن العملية تحول فتحة الشرج إلى القولون بينما كان لا يزال هناك ورم واضح في البطن. وكان التشخيص الباثولوجي النهائي يقول : " إنها مصابة بسرطان يصعب تمييزه يحتمل أن يكون ذا أصل مبيضي".

والسرطان الذي يصعب تمييزه، مهما كان أصله، ليس بالشيء الجيد، حيث غالبا ما تميل الخلايا الأولية لأن تكون شديدة الإصابة بالسرطان وتجنح للغزو . وفي حالة هيلين كانت الخلايا السرطانية قد انتقلت من مواقعها الأصلية وانتشرت في كامل التجويف البطني مما جعل التشخيص صعباً. وكتب الجراح إلى الطبيب أندرسون "أوصي باستشارة أخصائي الأورام وبدء علاج كيماوي. ولا يجب اعتبار تحويل فتحة الشرج شيئاً دائماً فبعد فترة العلاج الكيماوي الأولى، ربما خلال ستة أشهر، يجب إعادة فحصها، وحينئذ يمكن إغلاق الشق الذي أجريناه في القولون. ولكن هيلين لم تكن تريد الذهاب إلى أخصائي أورام، ولم تكن ترغب في العلاج الكيماوي، وذهبت إلى دكتور أندرسون وقالت له : "أريد منك أن تخبرني ماذا علي أن أفعل كي أنعم بالشفاء، فرسم لها برنامجا شاملاً شمل على تقليل الدهون والسكر، وزيادة الخضراوات المحتوية على الألياف، ومكملات بها فيتامينات مضادة للأكسدة، ومعادن والتدريب المنتظم، وتأمل دوري يشمل تصور تضاؤل الورم، و"تعديل موقفها تجاه زوجها وتسامحها معه" حيث كانت الخلافات الزوجية مصدراً رئيسياً للقلق في حياتها . وأصر أيضا على أن تذهب إلى أخصائي أورام، وذهبت هيلين على خلاف إرادتها . وطلب أخصائي الأورام، الذي كان قلقاً بسبب الورم الباقي، إجراء علاج كيماوي "فالآن أحسن من التأخير حيث يزداد حجم الورم وتصبح فرص النتائج الجيدة أقل كثيراً" ولكن "هيلين" رفضت قائلة : أنها ـــ بمعية الله ـــ سوف تكسب المعركة .

وبعد الجراحة بشهر، خفت الأنيميا التي كانت تعانى منها، وعادت وظائف الكبد إلى الوضع الطبيعي. وشعرت بالقوة والثقة. وشجعها

دكتور أندرسون وقال : "لقد كان إيمانها بالله عظيماً، وقد دعمت أملـــها بكل تشجيع ممكن" وشعرت "هيلين" بالضيق من "تحويل الشرج" وبدأت تطلب من الجراح أن يلغيه . وكان الجراح يرفض ذلك إلا بعد أن تبـدأ العلاج الكيماوي، ولكن رضخ أخيراً بسبب صلابة رفضها وإصرارهـا عليه، وأجرى الجراحة الثانية بعد شهرين ونصف من إزالة الــــورم . وذكر في تقريره "إن الجراحة كانت طويلة ومملة، وكانت الالتصاقـات التي داخل التجويف الصفاقي من أسوأ ما رأيت في حيـــاتي، كمـــا أن مئات الأورام التي يتراوح حجمها بين ٣-٩ مم كانت موجودة كما كان الحال سابقاً، وقد تم أخذ وتحليل سبع عينات منها من مواقـــع مختلفـــة" ولكن هذه المرة كان التقرير الباثولوجي مختلفا كثيرا فقد أظهر "أنســجة ملتهبة بها تغير طفيف في الخلايا ولا توجد خصائص سرطانية" وعلق الجـــراح عندمـــا تلقـــى هـــذا التقريـــــر بقولــــه "يالــــها مــــن سيدة مثيرة" .

وعادت "هيلين" إلى عافيتها وحياتها الطبيعية سريعاً، واستمرت فـــي البرنامج الذي أوصى به دكتور أندرسون. وبعد ذلك بسنتين طلقت مـــن زوجها وكان هذا مصدر ارتياح عاطفي لها . كتب الدكتور أندرســـون يقول : "في عام ١٩٨٧ أي بعد زيارتها الأولى لـــي بســـنتين تقريبـــا، أصيبت بفتق في مكان العملية الجراحية السابقة، ومثـــل لـــها مشـــكله وخضعت للمرة الرابعة للجراحة، وأثنـــاء الجراحـــة انتـــهز الجـــراح الفرصة ــ بمساعدتي ــ لكي يعيد استكشاف بطنها سريعا، ووضـــح أن الالتصاقات ذهبت تماماً؛ *ولم تكن هناك بقايا للأورام ولا يوجـــد دليـــل على السرطان في أي مكان* . وماتت هيلين في سن الخامسة والســـبعين لأسباب لا علاقة لها بالسرطان أي بعد ثمـــاني ســـنوات تقريبـــاً مـــن التشخيص الأصلي .

ولكن ما هذا الذي حدث في بطن هذه السيدة واســـتأصل الســـرطان واسع الانتشار ورد العافية إلى أعضائها الداخلية ؟ لاشك أن ذلك يرجـــع إلى جهازها الشفائي الذي استفاد من الآليات المناعية ؛ ولكن لمـــاذا لـــم يعمل هذا الجهاز من قبل؟هل أدى اســـتئصال كتلـــة النســـيج المتـــورم الأساسية إلى تنشيط استجابة علاجية ؟ إذا كان هذا صحيحا، فلمـــــاذا لا يحدث كثيرا ؟ إن معظم المرضى الذين يعانون من سرطان منتشر مـــن مثل هذا النوع تنمو عندهم الأورام مرة أخـــرى بـــالرغم مـــن العـــلاج الكيماوي القوي والذي غالباً ما يؤدي إلى الموت. فإذا كانت الاســـتجابة المناعية هي أفضل أمل للحصول على علاج شامل للسرطان، فإن علينـــا إذن أن نكون أكثر حرصاً في استخدام العلاجات الكيماوية التي يمكن أن تدمر جهاز المناعة .

وفي عالم الطب البديل توجد كثير من علاجات السرطان ومعظمـــها أقل سمية من الإشعاع والعلاج الكيماوي، ولكن لا شئ منـــها يصلـــح لأعداد كبيرة من المرضى . وكثيراً من العلاجات التي فحصتها يظـــهر أنها تخفف من المرض في بعض الناس، وتحسن نوعية الحياة لوقت ما عند مجموعة أكبر، ولكن السرطان يبقى ويستمر في النمو . ولو كـــان هناك علاج بديل فعال موثوق به للسرطان، لكنا عرفنا به بعد ظـــهوره مباشرة .

سألخص لكم الآن المعلومات التي ذكرت في هذا الفصل حتى الآن: تتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية بصورة دائمة، ويقوم جهاز الشـــفاء بصورة طبيعية باستئصالها . وإذا أخذنا في الاعتبار الضغوط البيئيـــة المتزايدة المتسببة في التحـــول الســـرطاني وعـــدم كفـــاءة علاجـــات

السرطان، فإن من الواجب أن نحافظ على جهازنا الشفائى فـــي حالــة عمل جيدة، وأن نعرف كيف نقلل من خطــــر الإصابــة بالســرطان. إن العلاج التلقائي للسرطان يحدث ولكن بنسبة أقل بكثير من حدوثـــه في معظم الأمراض الأخرى لأن الجهاز الشفائي يكون قــد فشــل، إذا أمكن لخلية سرطانية أن تحدث ورماً ملحوظا . وحينما يحدث الشــفاء، فإن ذلك يكون بسبب النشاط المناعي ؛ ولـــهذا فإنـــه ينبغـــي توخـــي الحرص الشديد عندما نقرر ما إذا كنا سنســـتخدم العلاجـــات الســامة للخلية (الإشعاع والعلاج الكيماوي)، لأن الدمار الذي يحـــدث للجـــهاز المناعي يمكن أن يخفض احتمال حدوث استجابة شفائية علـــى المــدى الطويل .

ولكن كيف تتصرف إذا أصابك السرطان أو أصاب أحد أحبـــائك؟ إن الخطوة الأولى هي أن تقرر ما إذا كنت ستلجأ إلى الطب التقليـــدي أم لا ؟ وكيف يكون ذلك . وهذه بعض الإرشادات :

* إذا كان يمكن استئصال الورم جراحيـــاً فقــم بذلـــك . فحتـــى الاستئصال الجزئي لورم كبير (Debulking) يمكن أن يســـاعد الجهاز الشفائي على احتواء النمو السرطاني.

* حاول أن تعرف ما إذا كانت هناك أنواع من العـــلاج المنـــاعي متاحة لنوع السرطان الذي تعانى منه . وإذا كـــان معـــالجك لا يعرف أي نوع منها، فاتصل بالمعهد القومي للسرطان أو مركــز بحوث السرطان في الجامعات .

* إذا حثك الأطباء على اللجوء إلى الإشعاع أو العلاج الكيمـاوي، فاحصل على معلومات حول معدلات نجاحها بالنسبة للنوع الذي تعاني منه وللمرحلة التي عندك. ولا يمكنك الاعتماد على أطباء الأورام في هذه الحالة، حيث إن لهم مصلحـة شخصية في الترويج لهذين العلاجين، كما أنهم عادة لا يعرفون بالبدائل. فأنا أعرف أطباء يدعون نسبة الشفاء باستخدام العـلاج الكيمـاوي ثمانين بالمائة، على حين أن كل الكتب الطبية تذكـر أن معـدل البقاء ثمانون بالمائة لمدة خمس سنوات لمريض السرطان والذي استخدم هذا العلاج. ولكن ماذا سيحدث بعد فترة الخمس سنوات للمريض ؟ إن عليك أن تعرف النسب الحقيقية إذا كان عليك أن تختار الصحيح. وتوجد في بعـض الحـالات كتـب لإرشـاد المرضى إلى هذه القرارات الصعبة. وفي أغلب الأحيان، فـإن الطريقة الوحيدة للحصول على المعلومات التي تريدها هـي أن تزور مكتبة طبية (وتطلع على المقـالات التـي تتحـدث عـن العلاج المقترح) .

* تذكر أن الإشعاع والعلاج الكيماوي نفسيهما يسـببان التحـول الخلقي والتكون السرطاني. ومـن الممكـن أن تحسـب نسـبة المرضى الذين يتعرضون لهذين العلاجيين والذيـن إذا عاشـوا لمدة طويلة نسبياً فإنهم يصابون بسـرطانات مختلفـة كنتيجـة مباشرة للعلاج .

* المواد العلاجية الكيماوية الطبيعية مثل الفنكرســتين Vincrestine المأخوذ من محار مدغشقر، والتاكسول taxol المأخوذ من شجر صنوبر المحيط الهادي ليست أكثر أمناً من المواد المخلقة، فكـل أصناف العلاج الكيماوي الطبيعية والمخلقة والقديمة والحديثـــة، المفردة والمركبة، تقتل الخلايا وتدمر الحامض النووي، وتضـر الخلايا نشيطة الانقسام بما فيها خلايا الجهاز المناعي.

* يعد الإشعاع بصفة عامة أكثر أماناً من العلاج الكيماوي حيـث يمكن توجيهه إلى جزء واحد في الجسم . ولكنه يمكن أن يسـبب جروحاً خطيرة تعوق وظائف الأعضاء في المستقبل .

* إذا كان العلاج المناعي ليس في قائمة اختيارك وكانت معـدلات نجاح العلاجات التقليدية طيبة بالنسبة لنوع الســرطان عنـدك، فاستفد منها ولا تقلق بشأن المخاطر، فيمكن لهذه العلاجــات أن تعطيك الوقت لاستكشاف اختيارات أخرى ؛ عن طريق العمــل على الوصول بجهازك الشفائي إلى أفضل حالة، يمكنك التخفيف من أعراضها الجانبية.

* إذا قررت المضي قدماً في العــلاج الإشــعاعي أو الكيمــاوي، فأوقف استخدام المكملات المضادة للأكسدة أثناء العلاج، حيــث إنها يمكن أن تحمي كــلاً مــن الخلايــا الســرطانية والخلايــا الطبيعية. واستأنف هذه المكملات بمجرد أن ينتهي العلاج.

* إذا قررت ــ بعد مراجعة الأدلة الإحصائية بشأن عــدم فــائدة العلاج الإشعاعي والعلاج الكيماوي لنوع ومرحلــة الســرطان عندك ــ لا تلجأ لهذه العلاجات فإن عليك حينئذ أن تبحث عــن العلاجات البديلة .

وهذه بعض الاقتراحات بخصوص العلاجات البديلة للسرطان :

* من المفيد أيضا أن تحصل على معلومات إحصائية جيدة بشـــأن نتائج استخدام العلاجات البديلة. اطلب أية بيانات منشورة تؤيـــد العلاجات التي تهتم بها، وقد تكون البيانات المنشورة نـــادرة أو غير موجودة بهذا الشأن، وقد يتحتم عليك الاعتمـــاد علـــى مـــا يقدمه لك الآخرون من بيانات وآراء.

* حاول أن تقرر ما إذا كانت هناك أية أخطار ســـمية أو ضـــرر من استخدام العلاجات محل البحث .

* اطلب اسماء مرضى يمكن أن تتصل بهم من الذين خضعوا لهذه العلاجات، فإذا لم يوافق المعالجون على إعطائك هذه المعلومات فكن على حذر .

وسواء اخترت العلاج التقليدي أو البديل، فثمة توصيات عامة علـــى كل مريض بالسرطان أن يتبعها :

* لأن السرطان يمثل فشل جهاز الشفاء؛ فإنه يؤثر على الجسم كله حتى في مراحله المبكرة والمحددة بمكان فعلى معين، المرضـــى أن يعملوا على تحسين صحتهم العامة ومقاومتهم عـــن طريـــق إجراء تغـــيرات علـــى كـــل المســـتويات : البدنيـــة والذهنيـــة والعاطفية والروحية .

* على الأقل، فإنني أوصي بتغيير الغذاء وفقا للمبادئ المذكـــورة في الجزء الثاني "الباب الثاني" ويجب الالتزام ببرنامج تدريـــب دوري، وأخذ المكملات المضادة للأكسدة ؛ وتنـــاول الأعشـــاب المقوية ولاسيما المقوية للمناعة، وتعلم طرق العلاج التصـــوري أو أساليب التخيل الموجهة لمساعدة الجهاز الشفاني على احتـواء السرطان والعمل على إصلاح العلاقات (مـــع الابـــاء والأبنـــاء وشركاء الحياة على سبيل المثال) وإجراء أي تغير ضروري في أسلوب المعيشة بما يمنحك أفضل فرصة للشفاء.

* حاول أيضا أن تجد أشخاصا جربـــوا الشـــفاء مـــن الســـرطان وخاصة أولئك الذين كان عندهم نفس نوع السرطان الذي عندك. اقرأ قصصا عن العلاج وكتباً تعزز من ثقتك في قدرتك علـــــى الشفاء .

* ابحث عن المعالجين واحصل على كل ما يمكنك من مســـاعدة. إن لم يتمكن الجهاز المناعي من استئصال شأفة السرطان، فإنـــه يمكن أن بفعل شيئاً أخـــر مثـــل أن يبطـــئ أو يحتـــوي النمـــو السرطاني ليسمح بفترة من الصحة الجيدة نسبياً . وإليك قصـــة مريضة سارت حياتها بشكل جيد رغم أنها في النهايـــة مـــاتت متأثرة بالسرطان.

أتتني باربرا في بداية ١٩٨٩، بعد خمـــس ســـنوات ونصـــف مـــن تشخيص حالتها على أنها سرطان في الثدي، وقد خضعت للعلاج المعتاد وهو استئصال الثدي والعلاج الكيماوي، وكانت تؤمن بأنـــه إذا مضـــى عليها خمس سنوات دون عودة الإصابة، فإنها ســـتكون خـــارج نطـــاق الخطر، ولكنها في الذكرى الخامسة للتشخيص، وقعت وجـــرح مفصـــل

فخذها الأيمن ولم يلتئم بعد ذلك. وأوضحت الاختبارات وجود ضعف في العظام من جراء وجود ورم . فلم يكن السرطان قد اختفي، لكنه انتقـــل إلى كامل هيكلها العظمي وكان الخبر صدمـــة لبـاربرا وعائلتـــها. ثـم وضعها طبيبها على عـــلاج تاموكســيفين "Tamoxifen"، وهــو أحـد المضادات للاستروجين، وأخبرها أنه سيبدأ معها رحلة علاج كيمـــاوي أخرى إذا لم يعمل هذا المضاد على تقليص الأورام في عظامها.

وفي الأشهر القليلة التالية أجرت باربرا تغيرات ضخمة في حياتـــها، فقد نالت إجازة لمدة سنة من وظيفتها كعميدة كلية، وزارت عـــدداً مـــن المستشارين والأطباء النفسيين، وبدأت في ممارســـة اليوجـــا، والعـــلاج التصوري، وبدأت برنامجاً لتناول الفيتامينات، وحسنت من غذائها وبدأت الاعتياد على السباحة ، وتلقت علاج شايتسو Shaitsu بشـــكل منتظـم، وتناولت وصفة أعشاب صينية لعلاج السرطان وعملت مع المعــــالجين. وفي خلال السنوات الثلاث التالية، وخلافا لكل الإحصـــــاءات الخاصـــة بسرطان الثدي المنتشر، كانت "باربرا" تتمتع بصحة جيدة وكان منظرهـــا يوحي بذلك، حتى إن كل من قابلوها لم يصدقوا إنـــــها كـــانت مصابـــة بالسرطان، وخلال هذه الفترة، أرسلتُ باربراً إلى العديد من مريضـــــاتي اللاتي شخصت حالاتهن حديثا على أنها سرطان الثدي، واللاتي أصابهن الخوف والارتباك ولم يدرين ما يمكن أن يفعلن ؛ وكانت عونـــا كبـــيراً لهن. كما أنني دعوتها أيضا إلى دروس لتحكي قصتها إلى مجموعـــات من طلاب الطب . وقد وجد فيها هؤلاء الطلاب متحدثة ملهمـــة وحالـــة عظيمة للعناية بالنفس، ولتعلم الجمع بين العلاج التقليدي والعلاج البديـلى. وأهم شيء أنها أظهرت أن عودة السرطان لا تعني أن يقاسي المريـــض لوعة المرض والانهيار السريع.

وفي خريف ١٩٩٢ تطور السرطان وأحتل كبد بـــاربرا وخضعـت للعلاج الكيماوي وإلى دواء تجريبي، وبحثت عن علاجات بديلة أخــرى، وواصلت معظم البرنامج الذي كانت بدأته للحفاظ على صحتــها العامــة وعاشت لمدة عام ونصف قريبة جداً من عائلتها. وكان الأطباء دائما مــا يعبرون عن دهشتهم لطول مدة حياتها وقوتها في وجـــه هــذا المــرض اللعين، وواصلت إلهامها لكثير من الناس الذين التقت بهم. لـــم يســتطع جهاز باربرا الشفائى أن يجتث السرطان، ولكنه حد من حركتـــه لوقــت طويل حققت فيه الكثير والكثير .

إن السرطان سيبقى معنا للأبد: ولا زالت الوقايـــــة أفضــل طريــق للتعامل معه، وهذه تعتمد على تماســك الجــهاز الشــفائي. وحيــث إن الضغوط البيئية المسببة لتسرطن الخلايا في ازدياد، فإنه ســـيكون مــن المهم جداً معرفة كيفية تحقيق أعلى مستوى ممكن من القدرة الشــــفائية. والعلاج الأفضل والأحدث للسرطان يلوح في الأفق متمثلاً في العــــلاج المناعي؛ وهي طرق سوف تستفد من آليات الشفاء الطبيعيـــة للتعــرف على الخلايا السرطانية وتدميرها دون إحداث ضرر بالخلايا الطبيعيـــة. وفي نفس الوقت، فإن الجهد المنظم لاكتشاف حالات الشفاء الذاتي يمكــن أن يساعدنا على فهم هذه الظاهرة، وزيادة معدل حدوثها. ولكـــي تتخــذ قرارات حكيمة بشأن استخدام العلاجات الحالية للسرطان، فإنك ينبغي أن يكون لديك معلومات صادقة حول الفوائد والمخاطر . وبغض النظر عن نوع العلاج الذي يقرره المريض، فإن عليه أن يعمل بعزم وجـــد علــى تحسين صحته العامة حتى يمنح الجهاز المناعي أفضل فرصــــة لوقــف انتشار السرطان .

كلمـــة أخيـرة

وصفـات للمجتمـع

تخيل العالم في المستقبل يتجه الطب فيه نحو الشفاء وليس المـرض؛ حيث يؤمن الأطباء بالقدرة الشفائية الطبيعية لـدى الإنسـان ويفضلـون الوقاية على العلاج. وإذا استثنينا أقسام الطوارئ، فإنه المستشفيات فـي هذا العالم سوف تبدو أقرب إلى الساحات الرياضية؛ يتعلم فيها المرضـى ويمارسون مبادئ المعيشة الصحية، ويتعلمون إعـداد وتنـاول الغـذاء الصحي، ويتعلمون الاهتمام بالحاجات الطبيعية لأجسـادهم؛ ويتعلمـون استخدام أذهانهم لخدمة الشفاء، ويصبحون أقل اعتماداً علـى الخـبراء الصحيين. وحتى في أقسام الطوارئ، فإن التكنولوجيا تستخدم لمسـاعدة جهاز الشفاء عن طريق تحفيز إعادة تكوين الأعضاء التي دمرت. وفـي هذه الأقسام تتم الاستفادة من أفضل أفكار وطرق الطب التقليدي والبديـل لصالح كل المرضى. وفي مثل هذا العالم يصـير الأطبـاء والمرضـى شركاء يعملون نحو الهدف ذاته، وتصبح قضايا التقصير الطبـي حدثـاً نادراً وليس أمراً شائعاً، وستسعد شركات التأمين بصرف النقود للتعليـم الوقائي والعلاجات الطبيعية، حيـث إنـها تعلـم أن الجـهود تصـب في مصلحتها .

ولكن ما الذي يقف في طريق تحويل الاهتمام بالصحـــــة إلـــى هـــذه الاتجاهات ؟ هذه هي العقبات الرئيسية التي تبدو لي :

* التعليم الطبي منحصر في الاهتمام بـــالمرض، ولازال التدريـــب الإكلينيكي للأطباء "بداية وحشية" تجعل من الصعب جداً علـــــى الطلاب أن يحافظوا على الأساليب المعيشية الصحية وأن تكـــون لديهم القدرات الذهنية والروحية التي يتمتع بها المعالجون .

* العلاقة بين الطبيب والمريض مسممة بعدم الثقـــة حتـــى إن كـــل مريض الآن يمكن أن يتحول إلى مدعٍ في المحاكم، وهذا جعـــل الأطباء أكثر خوفاً من ذي قبل بشأن الحياد عن المعايير التقليدية لممارسة الطب.

* تملِّى شركات التأمين طريقة ممارسة الطب عن طريق سياســـاتها في صرف التعويضات .فهم لن يدفعوا لمعظم الوصفات الطبيـــة الموصوفة في هذا الكتاب، لأنهم يقولون إنهم ليس لديهم بيانـــات بحوث تؤيد فاعليتها أو اقتصادياتها مقارنة بالعلاجات التقليدية .

* البحوث الخاصة بالشفاء والطب البديل إما بدائية أو غير موجـــودة أصلاً، لأن أولئك الذين يضعون أولويات البحــــث ويصرفـــون الأموال للبحوث ليسوا مهتمين بهذه المجالات .

* إنّ نموذج الطب البيولوجى الذي يعتمد علية علماء الطب يعـــوق التحرك نحو طب الصحة Hygein Medicine، فمن المنظـــور المادي لهذا النموذج، يمكن الأطباء أن يقولوا إن معظم الأفكـــار الواردة في هذا الكتاب غير علمية ولا تستحق البحث .

ولكن كيف يمكن معالجة هذا الموقف ؟

أومن بأن المشكلة تنبع من التعليم الطبي، فإن أطباء المستقبل إذا تعلموا الأساليب البديلة في مجال الصحة والعلم، وتم تشجيعهم على دراسة القوة الشفائية الموجودة في الطبيعة، وسُمح لهم أن يكونوا مثالاً للصحة أمام المرضى، فإن كل العقبات التي ذكرناها مسبقاً سوف تبدأ في الذوبان . وسوف يرغب هؤلاء الأطباء الجدد في القيام ببحوث تؤدى إلى تغير معايير الممارسة الطبية، وتؤدى بشركات التأمين إلى إنفاق أموالها بصورة أفضل. وسيتعلمون تحويل ثقة المرضى فيهم إلى طرق تزيد من حدوث الشفاء الذاتي، وسيصيرون قادرين على تصميم أنواع جديدة من مؤسسات الرعاية الصحية تبدو أكثر شبهاً بالساحات الرياضية منها بالمستشفيات، وسيعيدون مناخ الثقة إلى العلاقة بين المريض والطبيب مما يجعل من التقاضي أمراً مستحيلاً.

أما وقد قلت هذا، فإنني أود أن أوضح أنني لست متفائلاً بشأن إصلاح ثوري مستقبلي في التعليم الطبي، رغم أنني ملتزم بمحاولة العمل على إحداثه . ويرجع موقفي هذا إلى وقت أن كنت طالباً في السنة الأولى في كلية الطب عام ١٩٦٤ وتأكد هذا الموقف عن طريق خبرتي كعضو هيئة تدريس في إحدى كليات الطب، وقد تخصص كثير من زملاء دراستي في هارفارد في الإنسانيات وليس في العلوم في مرحلة الدراسة الجامعية، وكان الكثير منهم مترددين في اختيار الطب مهنة لهم. وكنا مجموعة من "المترددين" وكانت تخزننا نوعية التعليم الذي تلقيناه في المواد العلمية الأساسية . فبدلا من أن نتعلم كيفية التفكير في العلم والصحة، وبدلاً من أن نتعلم المبادئ الإنسانية للبيولوجيا الإنسانية،

فإنهم أثقلونا بأكوام من التفاصيل، وكان من المتوقـــع منـــا أن نحفظـــها لنقولها في الامتحانات المثيرة . وكانت الطريقة التي تعلم بها الكثـــيرون منا ــ في مرحلة ما قبل الجامعة ــ أفضل كثـــيراً ممـــا جعلنـــا نجـــأر بالشكوى. وأقنعتنا الكلية بأن قالت أنه سيتم الكشف في الفصل الدراســـي الثاني عن منهج جديد تماماً، كان ثمرة العمل الدءوب من قبـــل اللجـــان واللجان الفرعية : وهو منهج متكامل يمثل نموذجاً لمدارس الطب فـــي المستقبل على حد قولهم.

وجاء أول أيام المنهج الجديد، وبدلاً من أن ندرس المواد التقليديـــة ــ كعلم الأجنة ــ والتشريح، والفسيولوجيا، والكيمياء الحيوية، فإننـــا بدأنـــا ندرس أجهزة الجسم، وكانت الوحدة الأولى تركز على القلـــب، وألقـــى علينا أستاذٌ في علم الأجنة محاضرة مفصلـــة بطريقـــة غـــير معقولـــة استمرت لمدة ستين دقيقة، وكان موضوعها تطور نمو قلب الجنين، ثـــم ألقى علينا أستاذ تشريح محاضرة بنفس التفاصيل حول تشـــريح القلـــب. كما حدث نفس الشيء في الفسيولوجيا والكيمياء الحيوية . وبعـــد نهايـــة أربع ساعات كنا قد أصابنا الدوار والارتباك والغضب. هـــل هـــذا مـــا يفترض أنه التعليم المتكامل ؟ لم يكن هذا التكامل سوى رص المعلومـات بجوار بعضها البعض . وإنه لمن المحزن لي أن أقول : إننـــي أســـتمع منذ ذلك الوقت إلى لجان ولجان فرعية تقدم اقتراحات لإصلاح المنـــهج دون حدوث تقدم يذكر . فلم يتعد الأمر إعـــادة ترتيـــب نفـــس الأوراق، ولكن الحقيقة بقيت كما هي .

إن ما أعنيه بالإصلاح الثوري يتمثل في الآتي :

* تعليم أساسي حول فلسفة ـ العلم مع الإشارة إلى النماذج الجديدة المعتمدة على فيزياء الكم، لتحل محل المفاهيم القديمة كميكانيكا نيوتن وثنائية ديكارت. وسوف يشمل مثل هذا التعليم معلومات حول نظرية الاحتمال والمقامرة، وسيناقش التفاعلات الممكنة بين الملاحِظ والملحوظ، وسيقدم نماذج يمكن أن تفسر الأسباب غير المادية للأحداث المادية .
* تعليم حول تاريخ الطب مع الإشارة إلى تطور الأنظمة الرئيسية مثل الطب الصيني التقليدي والعلاج بالمثلية Homoepathy وعلاج العظم باليدين Osteopathy.
* التأكد على القدرة العلاجية للطبيعة والجهاز الشفائي بالجسم.
* التأكيد على التفاعلات بين العقل والجسم بما فيها استجابات المريض للأدوية الوهمية وعلم المناعة العصبية النفسية.
* تعليم علم النفس والروحانيات بالإضافة إلى تقديم المعلومات حول الجسم المادي .
* تقليل كمية الحقائق المعرفية التي يُطلب من الطلاب الآن أن يحفظوها عن ظهر قلب حتى يجتازوا الامتحانات ويحصلوا على الشهادات، فإذا تعلم الطلاب كيف يتعلمون ويعرفون الهيكل العام للمعرفة في العلوم الطبية المختلفة، فإنهم سيكونون قادرين على البحث عن التفاصيل عندما يحتاجونها، وخاصة حينما تصبح هذه المعلومات متاحة في برامج الحاسب الآلي .

* تقديم خبرات عملية في مجالات التغذية والتمرين والاسترخاء والتأمل والتصور، ويجب ألا يكون تقييم الطلاب على أساس الحقائق المعرفية وحدها، بل أيضا على أساس التقدم الشخصي في تحقيق أسلوب حياة صحي .
* الخبرات العلمية في الفنيات الأساسية للطب البديل مثل طب الأعشاب والطب الغذائي والتحكم والتنفس والإبر الصينية. والتخيل الموجه علاوة على الفنيات الأساسية للطب المتعارف عليه حالياً.
* تعليم كيفية تصميم وإجراء البحوث الطبية وكيفية تقييم البحوث المنشورة .
* تعليم فن الاتصال بما فيه إجراء اللقاءات مع المرضى، ومعرفة التاريخ الطبي للحالة، وتقديم علاجات بطرق يمكن من خلالها تنشيط جهاز الشفاء في الجسم .

وبالإضافة إلى هذه التغيرات في تدريب الأطباء، فإنني أصر على إنشاء معهد قومي للصحة والشفاء داخل المعاهد القومية للصحة. ويكون هدف هذا المعهد دراسة كل ظواهر الشفاء بما فيها الشفاء الذاتي للسرطان والأمراض الأخرى، والاستجابة للدواء الوهمي والعلاج بالإيمان . ويجب أن يعمل مكتب الطب البديل الموجود حاليا من خلال هذه المنظمة على أن تتم زيادة ميزانيته بدرجة كبيرة لإجراء البحوث الخاصة بفاعلية العلاجات البديلة واقتصادياتها مقارنة بالعلاجات التقليدية. ويجب أن يكون من أهداف معهد الصحة والشفاء أيضاً إنشاء سجل قومي للصحة، يتم تصنيفه حسب الأمراض ويشار إليه في الكتب والمراجع بشكل موسع، على أن تكون هذه المعلومات متاحة

للمتخصصين وللمرضى حتى إذا حدث مثلاً وأصبت بتصلب الجلد، فيمكنك الحصول على قائمة للأشخاص الموجودين في منطقتك والذين مروا بتجربة الشفاء من تصلب الجلد وبذلك، يمكن لك أو لطبيبك الاتصال بهم ومعرفة الخطوات التي اتخذوها. إن هذه المعلومات لن تسمح للباحثين بجمع البيانات الخاصة بالعلاجات الواعدة لبعض الأمراض الخاصة وحسب، بل أنني أتوقع أن تزيد من حدوث الشفاء الذاتي في مجتمعنا.

إنك يمكنك إحداث هذه التغيرات عن طريق ضم صوتك إلى الأصوات المنادية بالتغيير في الرعاية الصحية. إن الحركة القوية من قبل المستهلكين كفيلة بنمو الطب البديل في كامل أرجاء العالم وبتزايد تقبل الأطباء له. إن وجود مكتب للطب البديل في المعاهد القومية للصحة شهادة على هذا التغيير . كما أن الطب التقليدي يعانى الآن من أزمة اقتصادية تدفع المستشفيات وشركات التأمين والأطباء إلى تدبر أفكار لم يكن يمكن التفكير فيها منذ عقد مضى . إن الوقت مناسب للتغيير والاتجاه الذي يتعين على الطب التحرك ناحيته واضح وجلى .

تم بحمد الله

إهداءات

- لقد كتبت معظم أجزاء هذا الكتاب في صيف تميز بالحرارة والجفاف في صحراء سونوران بولاية آريزونا الجنوبية وقد انتقلت عائلتي من إحدى أطراف وادى تسكون إلى جهة أخرى. ومع بداية هذا التنقل فقدت مكتبي ومكاناً مريحاً للكتابة. وأنقذني من هذا الموقف، "ميل زوكرمان" من "كانيون رانشى" عندما عرض عليَّ أحد الفنادق الصغيرة ليكون بمثابة أستوديو للكتابة لي. ولولا مساعدة هذا الرجل، ما رأى هذا الكتاب النور بهذه السرعة. إنني أدين له بجزيل الشكر و"لإينيد زوكرمان" و"لجارى فروست" و"جيرى كوهين" و"جونا ليبريشت" وباقي العاملين في "كانيون رانشى" لما أبدوه من كرم ضيافتهم، وكذلك أشكر زوجتي "سابين" التي حافظت على البيت في أثناء ذلك الوقت حتى أستطيع التفرغ للكتابة.

- وقد كان وكيلى ــ ريتشارد باين من ارثر باين أسوشيتس ــ عملياً في إيجاده للناشر المتحمس للكتاب مما أعطاني الحافز لكي أعمل. كما أسهم أيضاً بآراء وحقائق مستنيرة ونافعة. وأود

أيضاً أن أقدم الشكر "لمارلى روسوف" و"سارة ديفيدسون" لأنـهما قدماني إلى "ريتشارد". وإنني لممتن جـدا "لجوناثـان سـيجال" وهو محرر في "ألفـرد أ. كنوبـف" الـذي أعطـى الكتـاب عظيم اهتمامه في مرحلة الإعداد.

- أما الذين أسهموا بالمعلومات التي ضمها هذا الكتاب فهم دكتـور "جيمس دالن" و دكتور "جين ويلسون" من مركز علوم الصحـة بجامعة آريزونا ودكتور "روبرت اندرسـون"، دكتـور "ويليـام ماناهان" ودكتور "آمي ستاين" ودكتـور "مـايكل ت. مـوارى" ودكتور "جيل د. لام" و"مارك بلومنثـال"، و"سـتيفن فوسـتر" و"ديبـورا كورييـل" و"كيـس سـويتنام" و"بـول سـتامتس" وكل المرضى الذين وافقوا بكل ترحيب على سرد قصص العلاج الخاصة بهم في تلك الصفحات.

- أما "بيت كريج" من كلية الطب بجامعة آريزونا فقـد قـدم لـي المساعدة البحثية الممتازة، ومن القراء الذين قدمـوا مقترحـات قيمة: "ميلانى آندرسون" و"بريان بيكرسو فلايشـمان" و"وودى ويكهام" و"سابين كريب" على وجه الخصوص.

- وقد أعطاني "كيفن بارى" وهو من كبار المعالجين بالميـاه فـي كانيون رانشى دفعة معنوية أثناء الكتابة، وتبادلت مـع دكتـور "دين أورنيش" الأحاديث المشجعة عندمـا كنـت أشـعر بـأنني قد غُلبت.

- وأخيراً ، لابد أن أعبر عن شكري الخـــــاص لصديـــق عمـــري وشريكي في التأليف أحياناً و"ينيفرد روزن" الذي بذل الكثير مـــن الوقت والجهد ليساعدني على صقل الكتابة بشكل أرضى الجميع.

أندرو ويل

تكسون ، آريزونا

ربيع ١٩٩٥



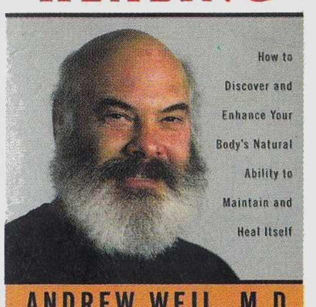
الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر مارس 2016 **
WWW.IBTESAMH.COM

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

الشفاء الذاتى



إن الشفاء الذاتى ليس معجزة أو ضربة حظ بل حقيقة بيولوجية، فهو نتيجة لنظام الشفاء الطبيعي الذى يولد به كل إنسان، هذا المفهوم البسيط والجديد فى نفس الوقت أساس هذا الكتاب الرائع الذى ألفه د. آندرو ويل وهو أحد أمهر وأبرز وأهم القادة فى ميدان الصحة والشفاء.

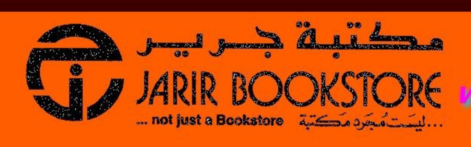
وكما يوضح د. آندرو ويل، فإن آليات التشخيص والتجدد الذاتى تتجسد فى كل مستوى من مستويات تكويننا البيولوجى، تنشط عندما تدع الحاجة إلى ذلك، ومن خلال قصص حقيقية مدهشة استقاها من خبراته والأساليب الطبية التى شاهدها فى سفره حول العالم ويشرح لنا د. ويل كيفية نجاح الشفاء الذاتى فى التخلص من الأمراض التى تهدد الحياة، والكدمات الحادة والآلام المزمنة، لكنه يُشكل أيضاً العنصر الجوهرى فى عملية الحفاظ على صحتنا يومياً وبصفة أساسية. وتحقيقاً لهذه الغاية، أفرد الكتاب برنامجاً من ثمان أسابيع يمكن للجميع استخدامه لتغيير نظامه الغذائى وتجنب سموم البيئة، وتقليل الضغط والتوتر العصبى من أجل زيادة قدراتنا الفطرية على الشفاء.

إن أفضل الأدوية لا تصارع الجراثيم أو تقلل أعراض المرض فحسب، بل تعمل جنباً إلى جنب مع دفاعات الجسم الطبيعية للسيطرة على المرض. وباعتماده على تلك الحقيقة الجوهرية وغوصه فى التفاعل الدقيق بين الجسم والعقل، توصل د. ويل إلى تركيبة جديدة وهامة من أساليب العلاج الطبى التقليدية والبديلة. إن هذا الكتاب " الشفاء الذاتى " يمنح بمنهجه العملى وأسلوبه الممتع القوة والحكمة لنستفيد من مصادر الصحةداخل أجسامنا.

" د. ويل الذى يذكره الجميع .. شرح وجهة نظره بكل دقة ووضوح ".

مجلة نيويورك تايمز

" ينصح به لكل الناس " - مجلة لايبر ارى



FAWCETT COLUMBINE












Exclusive
For
www.ibtesama.com